

LAPORAN
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNY 2014
LOKASI SMP N 4 WATES
Jl. Terbahsari No. 3, Wates, Kulon Progo

Laporan ini Disusun sebagai Pertanggungjawaban
Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) S-1 Semester Khusus
Tahun Ajaran 2014/2015



Disusun Oleh :
Aditya Bayu Ariyantara
NIM. 11601244076

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2014



**LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2014
SMP N 4 WATES
Alamat : Jalan Terbahsari No. 3, Wates, Kulon Progo**

HALAMAN PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, selaku Pembimbing PPL mengesahkan laporan PPL di SMP N 4 Wates dan menerangkan bahwa :

Nama : Aditya Bayu Ariyantara
NIM : 11601244076
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Telah melaksanakan program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 4 Wates dari tanggal 1 Juli 2014 sampai dengan tanggal 17 September 2014 dan laporan ini sebagai bukti pelaksanaannya.

Wates, 17 September 2014

Menyetujui dan Mengesahkan,

Dosen Pembimbing PPL,

Guru Pembimbing PPL,

Ahmad Rithaudin, S. Pd, M. Or

Supardi, S. Pd

NIP. 19810125 200604 1 001

NIP. 19600106 198103 1 006

Mengetahui,

Kepala Sekolah,

Koordinator KKN-PPL,



Guryadi, S. Pd, M. Pd

Drs. Agus Sutik Dwi Artanta

NIP. 19630703 198501 1 001

NIP. 19680907 199802 1 002



**LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2014
SMP N 4 WATES
Alamat : Jalan Terbahsari No. 3, Wates, Kulon Progo**

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan atas kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 4 Wates dengan lancar dan pada akhirnya laporan ini dapat tersusun dengan baik.

Laporan ini disusun sebagai tugas akhir pelaksanaan kegiatan PPL yang telah dilaksanakan selama kurang lebih 3 bulan serta merupakan cakupan dari hasil pengamatan (observasi), kegiatan, dan pengalaman selama pelaksanaan PPL. Sehingga pada akhirnya semua kegiatan PPL dapat terlaksana dengan baik.

Terselesaikannya laporan PPL ini tidak terlepas dari peran dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada :

1. Ibunda penulis, yang senantiasa memberikan dukungan moral dan materi.
2. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M. Pd, M.A. selaku Rektor UNY yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan kegiatan PPL 2014.
3. Pihak LPPMP yang telah memberikan pengarahan dan bantuannya untuk pelaksanaan PPL 2014.
4. Bapak Guryadi, S. Pd, M. Pd selaku kepala SMP Negeri 4 Wates.
5. Bapak Supardi, S.Pd selaku guru pembimbing PPL Mata Pelajaran Penjasorkes yang senantiasa memberikan bimbingan dan pengarahan selama pelaksanaan PPL.
6. Bapak Ahmad Rithaudin, S.Pd. M.Or selaku dosen pembimbing PPL yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis mulai dari pengajaran mikro sampai dengan pelaksanaan PPL.
7. Seluruh guru dan karyawan SMP Negeri 4 Wates yang telah banyak membantu dalam kegiatan PPL.
8. Seluruh peserta didik SMP Negeri 4 Wates yang sangat penulis sayangi.
9. Rekan-rekan kelompok PPL SMP Negeri 4 Wates yang banyak membantu penulis.
10. Semua pihak yang telah memberikan dukungan, saran dan masukan, yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam pelaksanaan program PPL serta penyusunan laporan ini. Oleh karena itu, apabila ada saran dan kritik akan penulis terima dengan senang hati untuk perbaikan demi



**LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2014
SMP N 4 WATES
Alamat : Jalan Terbahsari No. 3, Wates, Kulon Progo**

kesempurnaan laporan ini. Akhirnya, semoga apa yang telah penulis lakukan dapat bermanfaat bagi semua pihak. Aamiin.

Wates, 12 September 2014

Penulis,

Aditya Bayu Ariyantara

NIM. 11601244076



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
ABSTRAK	vii
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Analisis Sekolah	1
B. Perumusan Program dan Rencana Kegiatan PPL	8
BAB II : PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL	9
A. Persiapan PPL	9
B. Pelaksanaan PPL	11
C. Analisis Hasil Pelaksanaan PPL	14
D. Refleksi Pelaksanaan PPL.....	15
BAB III : PENUTUP	17
A. Kesimpulan	17
B. Saran	17
DAFTAR PUSTAKA	19
LAMPIRAN	20



**LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2014
SMP N 4 WATES
Alamat : Jalan Terbahsari No. 3, Wates, Kulon Progo**

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Hasil Observasi Kondisi Sekolah
- Lampiran 2. Hasil Observasi Pembelajaran di Kelas
- Lampiran 3. Kalender Pendidikan
- Lampiran 4. Jadwal Pelajaran
- Lampiran 5. Distribusi Waktu Pelajaran Penjasorkes
- Lampiran 6. Silabus
- Lampiran 7. RPP
- Lampiran 8. Matriks PPL
- Lampiran 9. Laporan Mingguan
- Lampiran 10. Laporan Dana
- Lampiran 11. Kartu Bimbingan PPL
- Lampiran 12. Foto Kegiatan Pembelajaran



**LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2014
SMP N 4 WATES
Alamat : Jalan Terbahsari No. 3, Wates, Kulon Progo**

ABSTRAK

Oleh :

Aditya Bayu Ariyantara

NIM. 11601244076

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan kesempatan bagi mahasiswa untuk mengaplikasikan/menerapkan ilmu yang telah dipelajarinya di bangku perkuliahan. Pada saat PPL ini mahasiswa diberikan kesempatan untuk mengaplikasikan teori-teori tersebut sekaligus mencari ilmu secara empirik dan bersifat faktual, tidak sekedar teoritis seperti pada saat di perkuliahan. Kegiatan PPL dapat bertujuan untuk memberikan pengalaman nyata dan langsung kepada mahasiswa sebagai calon pendidik, sehingga mahasiswa dapat menerapkan, mempersiapkan, dan mengembangkan kemampuannya sebagai pendidik.

Kegiatan PPL ini dilaksanakan oleh mahasiswa kependidikan di Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) untuk melaksanakan pembelajaran PPL langsung pada lingkungan sekolah. Sekolah yang digunakan sebagai tempat praktik ini adalah SMP Negeri 4 Wates, yang dilaksanakan mulai dari tanggal 1 Juli 2014 hingga tanggal 17 September 2014. Pelaksanaan PPL ini dilakukan dengan mengajar di kelas selama kegiatan pembelajaran di sekolah tersebut sesuai jadwal yang sudah ditentukan. Program-program PPL yang telah direncanakan oleh praktikan dapat berjalan dengan baik, namun beberapa hambatan dipastikan dapat timbul. Beberapa hambatan tersebut antara lain: banyaknya kegiatan di sekolah yang banyak menyita waktu praktik mengajar, ketika KBM berlangsung ada beberapa siswa yang kurang memperhatikan pelajaran dan sibuk dengan kegiatannya sendiri, keadaan lapangan yang berdebu dan cuaca yang panas, dan siswa sedikit meremehkan praktikan karena dianggap hanya seorang mahasiswa saja sehingga ketika diberikan tugas siswa banyak protes akan tetapi dengan pendekatan secara personal kepada siswa-siswa tersebut maka hal tersebut bisa diatasi. Tetapi praktikan selalu berusaha untuk menekan hambatan yang terjadi, sehingga program PPL dapat terlaksana dengan baik.. Akan tetapi hal ini bukanlah merupakan hambatan yang berarti, karena memang perkembangan anak usia SMP sedang dalam proses pencarian jati diri.

Dengan adanya kegiatan PPL ini, mahasiswa mendapat bekal pengalaman dan gambaran nyata tentang kegiatan dalam dunia pendidikan khususnya di sekolah. Kegiatan PPL ini dapat terlaksana dengan lancar dan sukses berkat kerjasama dan kerja keras semua pihak. Dengan terselesaikannya kegiatan PPL ini diharapkan dapat tercipta tenaga pendidik yang profesional dan berkualitas.

Kata kunci : PPL, SMP Negeri 4 Wates, pembelajaran



BAB I

PENDAHULUAN

A. Analisis Sekolah

Kegiatan pertama yang dilakukan mahasiswa UNY tim PPL SMP 4 Wates adalah melakukan observasi kondisi sekolah terlebih dahulu. Hal ini dilakukan supaya saat pelaksanaan PPL, semua mahasiswa sudah memahami lingkungan dan kondisi sekolah.

SMP Negeri 4 Wates terletak di Jalan Terbahsari No.3, Wates, Kulon Progo. SMP ini merupakan salah satu sekolah menengah pertama di bawah naungan Dinas Pendidikan Kabupaten Kulon Progo. Lokasi sekolah ini sangat strategis, yaitu berada di dekat pusat kota Wates dan berada di dekat alun – alun Kota Wates. Meskipun demikian, suasana pembelajaran di SMP Negeri 4 Wates ini cukup kondusif karena tidak terletak di jalan utama.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilaksanakan pada tanggal 8 Maret 2014 terhadap kondisi fisik sekolah, maka dapat diperoleh data sebagai berikut:

1. Kondisi Fisik Sekolah

a. Ruang Kelas

Terdapat 17 ruang kelas dengan perincian 5 kelas A, B, C, D, dan E untuk kelas VII dan 6 kelas A, B, C, D, E, dan F masing-masing untuk kelas VIII dan IX.

b. Ruang Kepala Sekolah

Ruang kepala sekolah bersebelahan dengan ruang guru dan ruang tata usaha, dan terdapat ruang tamu di ruangan tersebut.

c. Ruang Guru

Ruang guru terdapat bersebelahan dengan ruang kepala sekolah, ruangan cukup luas dengan penataan yang teratur.

d. Ruang UKS (Unit Kesehatan Sekolah)

Ruang UKS terletak di sebelah ruang BK. Terdapat 3 kamar dengan masing – masing kamar terdapat 2 tempat tidur dengan dinding pemisah, dilengkapi dengan almari obat dan poster-poster kesehatan. Keadaan UKS SMP N 4 WATES cukup luas akan tetapi kurang pencahayaan. Obat-obatan yang tersedia sudah cukup lengkap.

e. Ruang BK (Bimbingan dan Konseling)

Ruang BK berfungsi sebagai tempat untuk bimbingan dan konseling, terletak di antara Ruang Guru dan Ruang UKS. Terdapat meja dan kursi untuk



**LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2014
SMP N 4 WATES
Alamat : Jalan Terbahsari No. 3, Wates, Kulon Progo**

menerima tamu, komputer, serta meja dan kursi kerja untuk guru-guru BK. Secara administrasi dan manajemen layanan sudah tertata dengan baik dan terstruktur. Penanggungjawab dari BK sendiri adalah Guru BK.

f. Ruang TU (Tata Usaha)

Ruang TU terletak di sebelah ruang tamu kepala sekolah, dilengkapi dengan meja dan kursi kerja untuk karyawan tata usaha. Terdapat ruang tersendiri sebagai tempat untuk penggandaan berkas/fotokopi.

Tata usaha ini mengurus administrasi kesiswaan dari pendaftaran pertama kali hingga siswa menempuh ujian akhir, termasuk mengatur nomor induk bagi siswa SMP Negeri 4 Wates.

g. Ruang Perpustakaan

Ruang perpustakaan ini terletak pada bangunan sendiri menghadap ke selatan di depan ruang kelas VII A dan VII B. Secara umum kondisi perpustakaan sudah baik, dengan ruang baca dan ruang rak buku yang tertata rapi. Semua buku koleksi perpustakaan SMP Negeri 4 Wates sudah terindex dengan baik.

h. Mushola

Mushola SMP Negeri 4 Wates terletak di sebelah ruang keterampilan. Fasilitas yang dimiliki antara lain, tempat wudhu putri dan putra yang sudah terpisah, mukena, sarung dan sajadah, Al- Quran, mimbar, kipas angin sebanyak dua buah. Kondisi mushola ini dinilai cukup terawat, dapat diamati keadaannya yang bersih dan nyaman untuk beribadah. Terdapat jadwal bagi masing-masing kelas untuk melaksanakan sholat Dhuha maupun sholat Dzuhur berjamaah. Hal ini dimaksudkan untuk menanamkan kedisiplinan beribadah bagi siswa SMP Negeri 4 Wates.

i. Laboratorium Fisika

Laboratorium fisika ini merupakan salah satu ruangan yang cukup besar dengan 15 m x 8 m yang digunakan untuk mata pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam. Pencahayaan di ruang laboratorium Fisika ini sudah cukup, dengan ventilasi yang memadai.

Pada laboratorium Fisika ini terdapat ruang utama (ruang praktikum), ruang penyimpanan alat dan ruang guru IPA. Di dalam ruang penyimpanan alat terdapat alat-alat percobaan Fisika, baik yang berupa KIT (KIT Mekanika, KIT Optika, dan KIT Kalor) maupun alat percobaan yang terpisah. Pada ruang utama (ruang praktikum) terdapat 10 meja besar untuk kegiatan



praktikum, kursi sebanyak 40 buah yang sudah memenuhi standar laboratorium (kursinya berbentuk silinder dan mudah untuk dipindahkan), dua buah meja guru (di bagian depan dan bagian belakang), sebuah layar proyektor, papan tulis, serta *wash tafl* di samping kanan dan kiri. Ruang guru IPA digunakan sebagai tempat untuk menyimpan dokumen laboratorium dan juga sebagai ruang kerja guru IPA.

j. Laboratorium Biologi

Laboratorium Biologi terletak berhadapan dengan laboratorium Fisika. Penataan laboratorium Biologi sudah memenuhi standar laboratorium, dengan pencahayaan yang cukup. Laboratorim Biologi ini terbagi menjadi tiga ruang, yaitu ruang utama (ruang praktikum), ruang penyimpanan, dan ruang persiapan. Peralatan yang dimiliki laboratorium Biologi ini sudah lengkap, diantaranya mikroskop, rangka manusia, torso, preparat awetan, tabung reaksi, *beaker glass*, bunsen, LUP, dan berbagai jenis larutan kimia.

k. Laboratorium Komputer

Mata pelajaran Teknologi Informasi dna Komunikasi merupakan salah satu mata pelajaran wajib di SMP. Untuk memfasilitasi mata pelajaran ini, dibangun laboratorium Komputer yang berisi sejumlah komputer dan perlengkapannya. Kondisi laboratorium Komputer di SMP Negeri 4 Wates sudah baik.

l. Kamar Mandi/WC

Kamar mandi/WC terdapat di pojok sebelah parkir timur dan di sebelah timur ruang kelas IX F.

m. Koperasi Siswa

Koperasi Siswa SMP Negeri 4 Wates terletak di pojok timur depan sekolah. Koperasi Siswa SMP Negeri 4 Wates adalah tempat dimana siswa dapat mendapatkan peralatan sekolah seperti buku, pensil, penggaris, dll. Pemanfaatan koperasi sekolah ini belum secara optimal karena jarang buka, sehingga belum mampu melayani keperluan siswa untuk mendapatkan peralatan sekolah.

n. Kantin

Kantin di sekolah ini terdapat sejumlah 2 kantin yang menjual makanan, baik makanan ringan maupun makanan berat serta minuman.



o. Lapangan Sekolah

Terdapat dua lapangan di SMP Negeri 4 Wates, yaitu di bagian depan SMP yang berfungsi sebagai tempat upacara dan lapangan basket di bagian tengah untuk kegiatan olahraga.

p. Area Parkir

SMP Negeri 4 Wates memiliki dua area parkir, yaitu area parkir siswa dan guru di sebelah timur dan area parkir siswa yang terletak di sebelah barat.

2. Kondisi Non-Fisik Sekolah

a. Potensi Peserta Didik

Jumlah peserta didik di SMP N 4 Wates sebanyak 484 siswa dengan jumlah rata-rata setiap kelas VII adalah 32 orang, kelas VIII adalah 27 orang, dan kelas IX adalah 27 orang. Potensi dari siswa secara input (ketika siswa diterima di SMP Negeri 4 Wates) sedang, sedangkan output (ketika siswa keluar dari SMP Negeri 4 Wates) tidak tetap. Pada Ujian Nasional tahun 2014, SMP Negeri 4 Wates menduduki posisi ketiga se-Kabupaten Kulon Progo. Secara akademik siswa SMP Negeri 4 Wates sudah baik karena banyak potensi dari siswa yang sudah di kembangkan melalui kegiatan ekstrakurikuler.

b. Potensi Pendidik dan Tenaga Kependidikan

Tenaga pendidik atau guru merupakan pembimbing bagi peserta didik yang secara aktif mengajarkan mata pelajaran. Potensi guru di SMP Negeri 4 Wates sudah sesuai dengan persyaratan yang di atur oleh pemerintah. Dimana seorang guru SMP/ SMA diwajibkan memiliki tingkat pendidikan sekurang-kurangnya adalah Strata 1.

c. Organisasi Sekolah

OSIS sebagai wadah kegiatan para siswa juga terdapat di sekolah ini. Jabatan ketua pada saat pemilihan berada pada kelas VIII dan berlangsung dalam satu periode yaitu 1 tahun.

d. Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler yang ada di SMP N 4 WATES dibagi menjadi dua macam yaitu ekstrakurikuler rutin, ekstrakurikuler insidental, dan ekstrakurikuler wajib. Ada pun yang termasuk ekstrakurikuler rutin antara lain :

1) TENIS MEJA

Ekstrakurikuler ini dilaksanakan setiap hari Selasa siang sepulang sekolah.



2) SEPAK BOLA

Ekstrakurikuler ini dilaksanakan setiap hari Rabu sore. Ekstrajurikuler sepak bola paling banyak peminatnya diantara ekstrakurikuler yang lain. Akan tetapi, karena keterbatasan pelatih maka peserta ekstra ini dibatasi. Sehingga masih banyak siswa yang sebenarnya sangat ingin memasuki ekstra ini namun belum dapat mengikuti ekstra ini.

3) BOLA BASKET

Ekstrakurikuler ini dilaksanakan setiap hari Rabu sore.

4) PMR

Ekstrakurikuler ini tidak berjalan atau vakum karena kendala Pembina.

5) TPA

Ekstrakurikuler ini wajib untuk kelas VII dan dilaksanakan setiap hari Kamis sepulang sekolah. Sedangkan untuk kelas VIII ada ekstra Qiroah yang dilaksanakan setiap hari Selasa sepulang sekolah. Untuk Pembina TPA kelas VII berasal dari guru SMP N 4 WATES, sedangkan untuk Qiroah pembinaan didatangkan dari luar SMP N 4 WATES.

6) MADING

Ekstra mading ini dibina oleh guru SMP N 4 WATES.

7) MENJAHIT

Ekstrakurikuler ini dilaksanakan setiap hari Jumat.

8) PRAMUKA

Ekstrakurikuler ini dilaksanakan setiap hari Jumat dan wajib untuk kelas VII.

9) KIR

Ekstrakurikuler ini dilaksanakan setiap hari Senin.

10) BIMBINGAN KEROHANIAN

Bimbingan kerohanian dilaksanakan setiap hari setelah jam pelajaran di kelas.

Ada pun ekstrakurikuler yang masuk ke dalam ekstrakurikuler insidental antara lain :

1) DRUMBAND

2) PLETON INTI

Kedua ekstrakurikuler tersebut berjalan hanya ketika akan ada momen – momen tertentu seperti Peringatan HUT RI dan untuk keperluan 1



LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2014
SMP N 4 WATES
Alamat : Jalan Terbahsari No. 3, Wates, Kulon Progo

lomba. Adapun untuk pelatih berasal dari guru dan alumni SMP Negeri 4 WATES.

Selain itu ada ekstrakurikuler wajib yang harus diikuti oleh peserta didik, yaitu pramuka. Peserta didik yang mengikuti pramuka adalah murid kelas VII.

e. Kegiatan Belajar Mengajar

Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) dimulai dari jam 07.00 dan berakhir pada jam 13.05. Setiap jam mata pelajaran lamanya 40 menit.

Jam Pelajaran Hari Senin

Pembagian jam	Pukul
<i>Upacara Bendera</i>	07.00-07.40
Jam pelajaran ke 1	07.40-08.20
Jam pelajaran ke 2	08.20-09.00
Jam pelajaran ke 3	09.00-09.40
<i>Istirahat</i>	09.40-09.55
Jam pelajaran ke 4	09.55-10.35
Jam pelajaran ke 5	10.35-11.15
Jam pelajaran ke 6	11.15-11.55
<i>Istirahat</i>	11.55-12.10
Jam pelajaran ke7	12.10-12.50

Jam Pelajaran Hari Selasa dan Rabu

Pembagian jam	Pukul
<i>Tadarus</i>	07.00-07.15
Jam pelajaran ke 1	07.15-07.55
Jam pelajaran ke 2	07.55-08.35
Jam pelajaran ke 3	08.35-09.15
<i>Istirahat</i>	09.15-09.30
Jam pelajaran ke 4	09.30-10.10
Jam pelajaran ke 5	10.10-10.50
Jam pelajaran ke 6	10.50-11.30
<i>Istirahat</i>	11.30-11.45
Jam pelajaran ke 7	11.45-12.25
Jam pelajaran ke 8	12.25-13.05



Jam Pelajaran Hari Kamis

Pembagian jam	Pukul
<i>Tadarus</i>	07.00-07.15
Jam pelajaran ke 1	07.15-07.55
Jam pelajaran ke 2	07.55-08.35
Jam pelajaran ke 3	08.35-09.15
<i>Istirahat</i>	09.15-09.30
Jam pelajaran ke 4	09.30-10.10
Jam pelajaran ke 5	10.10-10.50
Jam pelajaran ke 6	10.50-11.30
<i>Istirahat</i>	11.30-11.45
Jam pelajaran ke 7	11.45-12.25

Jam Pelajaran Hari Jumat

Pembagian jam	Pukul
<i>Senam/Jalan Sehat/Jumat Bersih</i>	07.00-07.25
Jam pelajaran ke 1	07.25-08.05
Jam pelajaran ke 2	08.05-08.45
Jam pelajaran ke 3	08.45-09.25
<i>Istirahat</i>	09.25-09.40
Jam pelajaran ke 4	09.40-10.20
Jam pelajaran ke 5	10.20-11.00

Jam Pelajaran Hari Sabtu

Pembagian jam	Pukul
<i>Tadarus</i>	07.00-07.15
Jam pelajaran ke 1	07.15-07.55
Jam pelajaran ke 2	07.55-08.35
Jam pelajaran ke 3	08.35-09.15
<i>Istirahat</i>	09.15-09.30
Jam pelajaran ke 4	09.30-10.10
Jam pelajaran ke 5	10.10-10.50
<i>Istirahat</i>	10.50-11.05
Jam pelajaran ke 7	11.05-11.45



Untuk bulan puasa, jam pelajaran dikurangi tidak seperti hari biasa, satu jam pelajaran menjadi 30 menit.

B. Perumusan Program dan Rencana Kegiatan PPL

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, maka dirumuskan beberapa rancangan program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) antara lain :

1. Penyusunan perangkat pembelajaran

Penyusunan perangkat pembelajaran sangat penting dilakukan untuk mendukung pelaksanaan praktik pengajaran di kelas, sehingga pembelajaran yang dilakukan dapat terlaksana dengan lancar dan sistematis. Selain itu, perangkat pembelajaran juga dijadikan pedoman dalam mengajar di kelas. Perangkat pembelajaran di kelas ini berupa silabus, rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP), Lembar Kegiatan Peserta Didik (LKPD), media pembelajaran (power point, KIT , alat dan bahan percobaan), serta instrumen penilaian.

2. Praktik pengajaran di kelas

Praktik pengajaran di kelas bertujuan untuk memberikan pengalaman nyata dan langsung kepada mahasiswa sebagai calon pendidik, sehingga mahasiswa dapat menerapkan, mempersiapkan, dan mengembangkan kemampuannya. Dalam praktik ini diharapkan mahasiswa dapat melaksanakan pembelajaran minimal 8 kali pertemuan di kelas.

3. Penyusunan dan pelaksanaan evaluasi

Evaluasi pembelajaran di kelas bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik dalam menerima materi yang telah disampaikan oleh mahasiswa PPL. Bagi peserta didik yang hasil belajarnya masih kurang akan dilakukan perbaikan. Program perbaikan ini dilakukan dengan mengulang kembali materi yang telah disampaikan, sehingga peserta didik mampu memahami materi yang dirasa kurang paham.



BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL

A. Persiapan PPL

Sebelum dilaksanakannya program-program PPL yang sudah tersusun dalam suatu rumusan, maka perlu diadakan persiapan-persiapan agar program tersebut dapat terlaksana dengan lancar dan terpenuhi keberhasilan kegiatan tersebut. Persiapan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yang berlokasi di SMP N 4 Wates, meliputi pengajaran mikro, pembekalan PPL, observasi sekolah dan pembelajaran di kelas, pembimbingan PPL, dan persiapan sebelum mengajar.

1. Pembekalan Pengajaran Mikro

Pembekalan Mikro ini dilakukan sebelum pelaksanaan Pengajaran Mikro. Pembekalan Pengajaran Mikro ini merupakan kegiatan yang diselenggarakan oleh Prodi PJKR untuk memberikan pengarahan kepada mahasiswa PJKR sebelum pelaksanaan pengajaran Mikro. Kegiatan ini dilaksanakan di lapangan kuliah Fakultas Ilmu Keolahragaan.

2. Pengajaran Mikro

Sebelum pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), mahasiswa diwajibkan mengikuti perkuliahan pengajaran mikro, yang diampu oleh dosen pembimbing PPL. Tujuan dari pengajaran mikro ialah membentuk dan mengembangkan kompetensi dasar mengajar sebagai bekal mengajar (*real teaching*) di sekolah.

Pengajaran mikro ini dilaksanakan saat mahasiswa menempuh semester enam. Pengajaran mikro ini dilaksanakan dalam kelompok, terdiri dari 10-11 mahasiswa setiap kelompoknya. Mahasiswa harus memenuhi syarat minimal nilai "B" dalam pengajaran mikro untuk dapat melaksanakan PPL di sekolah.

Pengajaran mikro diharapkan dapat membantu kesiapan mahasiswa dalam pelaksanaan praktik mengajar langsung ke sekolah, sehingga dalam praktik mengajar di sekolah mahasiswa tidak mengalami hambatan yang berarti.

3. Pembekalan PPL

Pembekalan PPL dilaksanakan sebelum mahasiswa terjun ke sekolah untuk melaksanakan praktik mengajar. Pembekalan PPL ini merupakan kegiatan yang diselenggarakan oleh LPPMP untuk memberikan pengarahan



kepada calon mahasiswa PPL dalam pelaksanaan PPL. Kegiatan pembekalan ini dilaksanakan di Gedung GPLA FIK UNY

4. Observasi

Observasi yang dilakukan meliputi observasi kondisi sekolah dan observasi pembelajaran di kelas yang dilakukan oleh guru mata pelajaran. Observasi kondisi sekolah dilaksanakan pada tanggal 8 Maret 2014, yaitu dengan mengamati lingkungan sekolah baik fisik maupun non fisik, termasuk kegiatan ekstrakurikuler, potensi peserta didik SMP N 4 Wates, potensi tenaga kependidikan, dan berbagai kegiatan organisasi yang ada di sekolah tersebut.

Observasi kelas dilakukan dengan memasuki kelas yang akan diobservasi, yaitu dengan mengamati kegiatan belajar mengajar yang dilakukan oleh guru pembimbing mata pelajaran Penjas Orkes. Adapun aspek yang diamati antara lain, perangkat pembelajaran yang dimiliki guru mata pelajaran Penjas Orkes, proses pembelajaran dan perilaku siswa, sedangkan kelas yang diobservasi adalah kelas IX A tahun pelajaran 2014/2015.

5. Pembimbingan PPL

Pembimbingan PPL ini dilakukan oleh dosen pembimbing lapangan (DPL PPL) di sekolah saat mahasiswa PPL sudah diterjunkan di lokasi sekolah. Bimbingan dilakukan sebanyak 3 kali dengan cara dosen mendatangi sekolah lokasi PPL. Pembimbingan ini bertujuan untuk membantu kesulitan/permasalahan dalam pelaksanaan program PPL.

6. Persiapan Mengajar

Persiapan mengajar ini dilakukan sebelum mahasiswa melakukan praktik mengajar. Persiapan mengajar ini sangat penting dilakukan untuk mendukung pelaksanaan praktik pengajaran di kelas, sehingga pembelajaran yang dilakukan dapat terlaksana dengan lancar dan sistematis. Persiapan mengajar ini diantaranya menyusun perangkat pembelajaran yang meliputi silabus, rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP), Lembar Kegiatan Peserta Didik (LKPD), media pembelajaran (power point, KIT, alat dan bahan percobaan), serta instrumen penilaian.

Mahasiswa PPL juga melakukan *sharing* dengan sesama rekan mahasiswa PPL untuk membicarakan terkait strategi pembelajaran, materi, media dan metode pengajaran yang tepat. Selain itu, mahasiswa PPL juga melakukan *sharing* dan diskusi dengan guru pembimbing mata pelajaran



Penjasorkes di sekolah. Hal ini bertujuan untuk menentukan strategi, media, dan metode pembelajaran yang tepat.

B. Pelaksanaan PPL

Praktik pengajaran di kelas bertujuan untuk memberikan pengalaman nyata dan langsung kepada mahasiswa sebagai calon pendidik, sehingga mahasiswa dapat menerapkan, mempersiapkan, dan mengembangkan kemampuannya. Praktik pengajaran memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk dapat mengaplikasikan/menerapkan ilmu yang telah dipelajarinya di bangku perkuliahan. Dalam praktik ini diharapkan mahasiswa dapat melaksanakan pembelajaran minimal 8 kali pertemuan di kelas.

Selama praktek mengajar, mahasiswa mendapatkan bimbingan dari guru pembimbing mata pelajaran Penjasorkes. Mahasiswa PPL melakukan konsultasi dengan guru pembimbing sebelum dan setelah selesai pelaksanaan pembelajaran. Konsultasi ini baik terkait dengan perangkat pembelajaran yang telah disusun, maupun terkait dengan proses pembelajaran. Guru memberikan evaluasi serta masukan-masukan agar mahasiswa praktikan dapat melaksanakan yang lebih baik dan kekurangan yang ada dapat diperbaiki. Selain itu, dosen pembimbing lapangan (DPL PPL) juga datang ke sekolah lokasi PPL untuk melaksanakan pembimbingan PPL dengan mahasiswa PPL. Hal ini bertujuan untuk membantu kesulitan/permasalahan dalam pelaksanaan program PPL, sehingga di kemudian hari tidak menjadi masalah yang berarti.

Beberapa hal yang berkaitan dengan praktik mengajar antara lain:

1. Melakukan persiapan mengajar baik materi maupun perangkat pembelajaran.
2. Memilih metode yang sesuai dengan materi yang akan diajarkan.
3. Mencoba terlebih dahulu setiap percobaan yang akan diajarkan kepada peserta didik, sehingga dapat meminimalkan kemungkinan kesalahan percobaan.
4. Memberikan evaluasi kepada peserta didik, serta evaluasi terhadap proses pembelajaran yang berlangsung.
5. Membuat hasil analisis ulangan harian.

Hal yang harus diperhatikan sebelum mengajar ialah pembuatan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP). Rincian kegiatan belajar mengajar yang tersusun dalam RPP serta dilaksanakan setiap pertemuan meliputi :

1. Pendahuluan
 - a. Memeberi salam dan menyapa peserta didik
 - b. Bersama peserta didik berdoa untuk memulai pembelajaran



- c. Menanyakan kehadiran
 - d. Memberikan apersepsi atau materi pengantar
 - e. Memberikan motivasi belajar dan menyampaikan tujuan pembelajaran
 - f. Melakukan pemanasan
2. Kegiatan Inti
- a. Mengamati (melatih kesungguhan dan ketelitian peserta didik dalam mencari informasi)
 - b. Menanya (mengembangkan rasa ingin tahu peserta didik)
 - c. Mencoba (mengembangkan sikap teliti, jujur, sopan, dan bertanggung jawab peserta didik)
 - d. Mengasosiasi (melatih kemampuan berpikir induktif dan deduktif peserta didik dalam menyimpulkan hasil eksperimen)
 - e. Mengomunikasikan (mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, kemampuan mengungkapkan pendapat, serta mengembangkan kemampuan berbahasa yang baik dan benar)
3. Penutup
- a. Bersama peserta didik melakukan pendinginan
 - b. Bersama peserta didik menyimpulkan materi pembelajaran
 - c. Memberikan penghargaan kepada kelompok/peserta didik yang berkinerja baik
 - d. Evaluasi pembelajaran

Dalam praktek mengajar, mahasiswa PPL mengampu 7 kelas, yaitu VII A, VII B, VII C, VII D, VII E, VIII E, dan VIII F dimulai dari tanggal 12 Agustus 2014 sampai dengan tanggal 12 September 2014. Agenda harian mengajar adalah sebagai berikut:

No	Hari, tanggal	Kelas	Jam ke-	Materi yang disampaikan (kegiatan siswa)
1	Selasa, 12 Agustus 2014	VII A	1,2, 3	Tes Kebugaran
		VII E	4, 5, 6	Tes Kebugaran
2.	Rabu, 13 Agustus 2014	VIII E	1, 2, 3	Tes Kebugaran
		VIII F	1, 2, 3	Tes Kebugaran
3.	Jumat, 15 Agustus 2014	VII C	1, 2, 3	Permainan sepakbola
4.	Sabtu, 16 Agustus 2014	VII D	1, 2, 3	Permainan sepakbola



**LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2014
SMP N 4 WATES**

Alamat : Jalan Terbahsari No. 3, Wates, Kulon Progo

5.	Rabu, 20 Agustus 2014	VIII E	1, 2, 3	Permainan bolavoli
		VIII F	4, 5, 6	Permainan bolavoli
6.	Jumat, 22 Agustus 2014	VII C	1, 2, 3	Lari jarak pendek
7.	Sabtu, 23 Agustus 2014	VII D	1, 2, 3	Lari jarak pendek
8.	Senin, 25 Agustus 2014	VII B	1, 2, 3	Lari jarak pendek
9.	Selasa, 26 Agustus 2014	VII A	1, 2, 3	Lari jarak pendek
		VII E	4, 5, 6	Lari jarak pendek
10.	Rabu, 27 Agustus 2014	VIII E	1, 2, 3	Permainan bolabasket
		VIII F	4, 5, 6	Permainan bolabasket
11.	Jumat, 29 Agustus 2014	VII C	1, 2, 3	Guling depan
12.	Sabtu, 30 Agustus 2014	VII D	1, 2, 3	Guling depan
13.	Senin, 1 September 2014	VII B	1, 2, 3	Guling depan
14.	Selasa, 2 September 2014	VII A	1, 2, 3	Guling depan
		VII E	4, 5, 6	Guling depan
15.	Rabu, 3 September 2014	VIII E	1, 2, 3	Guling meroda dan guling lenting
		VIII F	4, 5, 6	Guling meroda dan guling lenting
16.	Jumat, 5 September 2014	VII C	1, 2, 3	Permainan bolavoli
17.	Sabtu, 6 September 2014	VII D	1, 2, 3	Permainan bolavoli
18.	Senin, 8 September 2014	VII B	1, 2, 3	Permainan bolavoli
19.	Selasa, 9 September	VII A	1, 2, 3	Permainan bolavoli
		VII E	4, 5, 6	Permainan bolavoli
20.	Rabu, 10 September 2014	VIII E	1, 2, 3	Lari jarak pendek
		VIII F	4, 5, 6	Lari jarak pendek



C. Analisis Hasil Pelaksanaan

PPL memberikan pengalaman secara langsung kepada mahasiswa untuk mengembangkan kemampuan mengajar, menerapkan/mengaplikasikan ilmu yang diperolehnya di bangku perkuliahan, serta memberikan wawasan yang lebih luas kepada mahasiswa akan keragaman karakter peserta didik. Dengan demikian, diharapkan mahasiswa pendidikan memiliki kompetensi mengajar yang baik.

Dalam kegiatan PPL yaitu mengajar, Praktikan mendapatkan banyak pengalaman di lapangan. Ternyata mengajar bukanlah hal yang mudah karena perlu adanya persiapan dan perencanaan yang matang. Sesuatu yang telah direncanakanpun belum pasti dapat berjalan sesuai dengan apa yang telah direncanakan. Dari pelaksanaan program kerja PPL yang telah dilaksanakan dan hasil yang diperoleh, dapat dikatakan bahwa program PPL berjalan dengan baik. Praktikan mendapat pengalaman yang sangat berharga selama pelaksanaan PPL. Praktik mengajar memberikan gambaran secara langsung bagaimana proses pembelajaran dilaksanakan, cara berinteraksi dengan siswa, bagaimana cara menyampaikan materi dengan baik dan dimengerti oleh siswa, penguasaan kelas yang baik, teknik bertanya, cara mengalokasikan waktu pembelajaran secara efektif, penerapan metode, penggunaan media, cara melakukan evaluasi dan juga menutup pelajaran

Hambatan dan kendala tersebut berasal dari peserta didik maupun pengajaran yang dilakukan.

1. Hambatan

Hambatan yang dialami selama praktik mengajar, yang berasal dari peserta didik dan kelemahan pengelolaan kelas adalah sebagai berikut.

- a. Beberapa peserta didik kurang serius dalam mengikuti pembelajaran.
- b. Sesekali peserta didik ramai dan sulit dikondisikan oleh guru.
- c. Beberapa peserta didik sulit dikondisikan saat pembelajaran di lapangan karena mereka asik melakukan aktivitas sendiri.
- d. Ada beberapa peserta didik yang bertanya kepada guru di luar konteks pembelajaran.

Selain dari peserta didik, hambatan juga dipengaruhi oleh proses pembelajaran yang berlangsung. Misalnya seperti metode pembelajaran yang diterapkan kurang tepat sehingga kurang menarik perhatian peserta didik. Akan tetapi, secara umum teknik pengelolaan kelas sudah cukup optimal dilakukan.

2. Solusi



Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi berbagai hambatan yang ada adalah sebagai berikut.

- a. Dalam pelaksanaan praktik mengajar, mahasiswa PPL berusaha berkoordinasi dengan guru pembimbing mengenai pengelolaan kelas dan metode pembelajaran.
- b. Mahasiswa PPL berusaha menyediakan media pembelajaran yang dapat menarik perhatian para siswa.
- c. Mengatur intonasi suara dalam menyampaikan materi, sehingga peserta didik dapat memperhatikan materi yang penting.
- d. Memberikan petunjuk dan arahan yang jelas kepada peserta didik saat memberikan penugasan.
- e. Memberikan perhatian dan peringatan khusus kepada beberapa peserta didik yang malas dan kurang berminat, sehingga suasana pembelajaran tetap kondusif.

D. Refleksi Pelaksanaan PPL

Berdasarkan hasil dari analisis pelaksanaan praktik pengalaman lapangan (PPL) maka mahasiswa PPL banyak mendapatkan pengalaman berharga, baik dalam hal mengajar di kelas dan sosialisasi di luar kelas. mahasiswa dapat menerapkan, mempersiapkan, dan mengembangkan kemampuannya. Praktik pengajaran memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk dapat mengaplikasikan/menerapkan ilmu yang telah dipelajarinya di bangku perkuliahan.

Praktik mengajar memberikan gambaran langsung mengenai proses pembelajaran yang merupakan aplikasi dari teori yang didapatkan di perkuliahan. Selain itu, cara berinteraksi dengan peserta didik, cara penyampaian materi yang baik, dan pengelolaan kelas juga penting untuk peningkatan kompetensi yang harus dimiliki oleh mahasiswa pendidikan sebagai calon pendidik. Oleh karena itu, praktik pengalaman lapangan (PPL) ini, hendaknya dapat dilaksanakan dengan maksimal.

Penguasaan materi bagi seorang guru juga sangat penting, karena dengan penguasaan materi yang baik maka penyampaian materi pun dapat lebih jelas diterima oleh peserta didik. Selain itu, dengan penguasaan materi yang baik, guru dapat memberikan penjelasan yang benar kepada siswa yang aktif bertanya. Dalam mengajar di lapangan, metode pembelajaran yang diterapkan harus sesuai dengan kondisi peserta didik karena setiap peserta didik memiliki karakter yang berbeda.



**LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2014
SMP N 4 WATES
Alamat : Jalan Terbahsari No. 3, Wates, Kulon Progo**

Secara umum, hasil yang diperoleh mahasiswa dalam praktik PPL di sekolah ini adalah mahasiswa dapat belajar dan mendapat pengalaman secara langsung mengenai pelaksanaan kegiatan belajar dan pengelolaan kelas.



BAB III PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan praktik pengalaman lapangan (PPL) yang telah dilaksanakan di SMP Negeri 4 Wates, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut.

1. Praktik pengalaman lapangan (PPL) memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk dapat mengaplikasikan/menerapkan ilmu yang telah dipelajarinya di bangku perkuliahan.
2. Kegiatan PPL memberikan pengetahuan kepada mahasiswa tentang cara berinteraksi dengan peserta didik, cara penyampaian materi yang baik, dan pengelolaan kelas yang baik sebagai bekal sebagai calon pendidik.
3. Kegiatan PPL dapat membuka peluang kepada mahasiswa untuk menemukan permasalahan aktual seputar kegiatan pembelajaran di lokasi tempat PPL. Selain itu, mahasiswa juga dapat menemukan solusi pemecahan dari permasalahan-permasalahan tersebut.
4. Kegiatan PPL mengembangkan potensi dan kreativitas mahasiswa dalam mengembangkan media, menerapkan metode pembelajaran, dan menyusun materi pembelajaran sesuai dengan karakter peserta didik.

B. Saran

Berdasarkan hasil praktik pengalaman lapangan (PPL), maka beberapa hal yang perlu diperhatikan adalah sebagai berikut.

1. Bagi Pihak LPPMP UNY
 - a. Peningkatan mekanisme pembekalan PPL yang lebih terarah dan lebih terencana dengan matang serta lebih efektif dan efisien agar mahasiswa PPL benar-benar siap untuk diterjunkan ke lapangan.
 - b. Perlu peningkatan koordinasi antara pihak LPPMP, dosen pembimbing lapangan dan guru pembimbing di sekolah tempat lokasi PPL.
 - c. Perlu diadakan pengontrolan dan monitoring ke lokasi PPL tempat mahasiswa diterjunkan dalam rangka meningkatkan kualitas mahasiswa dalam praktik pengalaman di lapangan (PPL).
2. Bagi Pihak SMP Negeri 4 Wates
 - a. Perlunya pengoptimalan dalam memanfaatkan alat-alat olahraga dalam kegiatan pembelajaran.
 - b. Perlu peningkatan dalam perawatan dan pengelolaan terhadap sarana dan prasarana media pembelajaran penjas orkes.



- c. Perlu peningkatan kedisiplinan bagi peserta didik dalam lingkungan sekolah agar tercipta suasana pembelajaran yang kondusif.
 - d. Perlu peningkatan koordinasi dengan mahasiswa PPL, sehingga program dapat berjalan dengan baik dan lancar.
3. Bagi Pihak Mahasiswa PPL
- a. Perlu persiapan yang maksimal, baik dari segi fisik dan mental, terlebih terkait dengan penguasaan materi pembelajaran yang akan disampaikan kepada peserta didik.
 - b. Perlu peningkatan koordinasi terutama dengan guru pembimbing agar program dapat berhasil dan berjalan dengan baik dan lancar.
 - c. Perlu peningkatan kreativitas dalam mengembangkan media pembelajaran maupun menerapkan metode pembelajaran yang tepat sehingga dapat meningkatkan minat belajar peserta didik.
 - d. Perlu kepekaan terhadap perkembangan dunia pendidikan, sehingga peningkatan kualitas diri dapat tercapai.



DAFTAR PUSTAKA

- Tim Pembekalan KKN-PPL, 2014. *Agenda PPL-KKN*. Yogyakarta: LPPMP Universitas Negeri Yogyakarta
- Tim Pembekalan PPL. 2014. *Panduan Pengajaran Mikro*. Yogyakarta: LPPMP Universitas Negeri Yogyakarta
- Tim Pembekalan PPL. 2014. *Panduan PPL*. Yogyakarta: LPPMP Universitas Negeri Yogyakarta
- Tim Pembekalan PPL. 2014. *101 Tips Menjadi Guru Sukses*. Yogyakarta: LPPMP Universitas Negeri Yogyakarta



LAMPIRAN

LAMPIRAN

OBSERVASI SEKOLAH



Universitas Negeri Yogyakarta

FORMAT OBSERVASI KONDISI SEKOLAH

NPma. 2

Untuk mahasiswa

Nama Sekolah : SMP N 4 Wates Nama Mahasiswa : Aditya Bayu Ariyantara
Alamat Sekolah : Jl. Terbahsari No.3 NIM : 11601244076
Wates, Kulon Progo Fak/Jur/Prodi : FIK/PJKR

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan	Keterangan
1	Kondisi fisik sekolah	<p>Kondisi sekolah baik dan bangunan cukup bagus, hanya saja karena sedang ada pembangunan perpustakaan baru maka kondisi sekolah tampak kurang rapi. Fasilitas yang ada di sekolah tersebut sudah cukup lengkap, di antaranya mushola, kamar mandi, laboratorium, tempat parkir dan sebagainya. Hanya saja kondisi kamar mandi kurang baik, yaitu atap-atap kamar mandi mengalami kerusakan, kondisinya kotor, kurang pencahayaan dan bak mandi kotor.</p> <p>Sekolah ini 15 gedung kelas, lab.fisika, lab biologi, lab.komputer, lab.bahasa, mushola, ruang OSIS, ruang BK, ruang UKS, ruang ketrampilan, ruang guru, ruang TU, Ruang Kepala Sekolah, ruang wakil kepala sekolah, kantin, Koperasi Siswa, gudang dan dapur.</p>	Baik
2	Potensi siswa	<p>Kuantitas siswa cukup banyak dengan 15 kelas (5 kelas VII, 5 kelas VIII, 5 kelas IX) dengan rincian :</p> <ul style="list-style-type: none">• Kelas VII : laki-laki sebanyak 77 dan perempuan sebanyak 83• Kelas VIII : laki-laki sebanyak 78 dan perempuan sebanyak 83• Kelas IX : laki-laki sebanyak 59 dan perempuan sebanyak 97 <p>Kebanyakan siswa berasal dari daerah sekitar sekolah. Namun ada juga yang berdomisili di Kokap, Galur, Sentolo, dan Panjatan.</p> <p>Siswa yang mengikuti organisasi sekitar 10%.</p> <p>Kualitas akademik dan non-akademik terbilang baik.</p> <p>Akan tetapi, untuk prestasi akademik belum menonjol.</p> <p>Sedangkan prestasi non-akademiknya sudah terlihat, seperti : dalam bidang keagamaan (MTQ, adzan, MHQ, Tartil), LPI pernah meraih juara II tingkat Kabupaten,</p>	Baik

		LBB pernah meraih juara III tingkat kabupaten. Pada tahun 2012 100% siswa lulus UN dan sebagian besar melanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi.	
3	Potensi guru	Kualitas dan kuantitas guru sudah memenuhi syarat dan sebagian besar sudah memenuhi standar kompetensi sesuai bidang studi masing-masing. Hampir semua Guru di sekolah tersebut sudah menempuh jenjang S1 dan sebagian ada yang sudah menempuh jenjang S2. Semua Guru sudah menjadi pegawai negeri. Sebanyak 26 guru sudah tersertifikasi dan 10 guru belum tersertifikasi.	Baik
4	Potensi karyawan	Kuantitas karyawan belum memenuhi akan tetapi telah dikelola dengan baik. Jumlah karyawan yang ada sebanyak 8 orang, 5 orang sudah PNS dan 3 orang masih honorer.	Baik
5	Fasilitas KBM, media	Fasilitas KBM yang tersedia antara lain : kursi, meja, kipas angin, papan tulis (<i>white board</i> dan <i>black board</i>), LCD (hanya ada di ruang tertentu seperti Lab.Fisika, Lab.Biologi dan Lab.Komputer) dan komputer yang terhubung dengan internet tersedia di Perpustakaan, sedangkan area hotspot sekolah dapat di akses di semua titik sekolah.	Baik
6	Perpustakaan	Perpustakaan sekolah masih dalam tahap renovasi. Di perpustakaan sekolah yang lama terdapat 5 unit komputer yang bisa tersambung dengan internet. Rencananya perpustakaan yang lama akan dijadikan ruang yang akan dipakai oleh siswa dan guru untuk pembelajaran dan kumpul-kumpul dengan beralaskan karpet (suasana lebih santai dan rilex). Tidak ada penjaga khusus perpustakaan yang mempunyai latar belakang pustakawan. Karena pengurus perpustakaan berasal dari Guru SMP 4 Wates sendiri. Secara umum kondisi perpustakaan masih cukup baik, buku-buku sudah terindex dengan baik, hanya kuda-kuda atap ternit sudah agak rusak dan perlu disangga dengan bambu.	Baik
7	Laboratorium	Fasilitas laboratorium ada 4 yaitu : Lab.Biologi, Lab.Fisika, Lab.Komputer dan Lab.Bahasa dimana masing-masing memiliki potensi dalam pemberdayagunaannya. Akan tetapi karena akan ada pengadaan komputer, untuk sementara lab.komputer yang biasa digunakan tidak bisa digunakan dan lab.komputer dialihkan terlebih dahulu ke ruangan lain.	Baik

8	Bimbingan konseling	Secara administrasi dan manajemen layanan BK sudah tertata dengan baik dan terstruktur. Ruang BK sudah terdapat sofa untuk tamu, komputer, meja dan kursi. Akan tetapi ruangnya kurang pencahayaan. Penanggungjawab program BK adalah Guru BK.	Baik
9	Bimbingan belajar	Bimbingan belajar diadakan setiap hari Senin-Jumat setelah KBM untuk siswa kelas IX dan materi yang diberikan adalah materi untuk persiapan UAN dan Agama (TPA untuk siswa – siswi yang beragama Islam). Siswa tidak dipungut biaya apapun dalam bimbingan belajar ini.	Baik
10	Ekstra-kurikuler	<p>Ekstrakurikuler yang ada di SMP N 4 Wates dibagi menjadi dua macam yaitu ekstrakurikuler rutin dan ekstrakurikuler insidental. Adapun yang termasuk ekstrakurikuler rutin antara lain :</p> <p>a. TENIS MEJA Ekstrakurikuler ini dilaksanakan setiap hari Selasa siang sepulang sekolah.</p> <p>b. SEPAK BOLA Ekstrakurikuler ini dilaksanakan setiap hari Rabu sore. Ekstrakurikuler sepak bola paling banyak peminatnya diantara ekstrakurikuler yang lain. Akan tetapi, karena keterbatasan pelatih maka peserta ekstra ini dibatasi. Sehingga masih banyak siswa yang sebenarnya sangat ingin memasuki ekstra ini namun belum dapat mengikuti ekstra ini.</p> <p>c. BOLA BASKET Ekstrakurikuler ini dilaksanakan setiap hari Rabu sore.</p> <p>d. PMR Ekstrakurikuler ini tidak berjalan atau vakum karena kendala Pembina.</p> <p>e. TPA Ekstrakurikuler ini wajib untuk kelas VII dan dilaksanakan setiap hari Kamis sepulang sekolah. Sedangkan untuk kelas VIII ada ekstra Qiroah yang dilaksanakan setiap hari Selasa sepulang sekolah. Untuk Pembina TPA kelas VII berasal dari guru SMP N 4 Wates, sedangkan untuk Qiroah pembinaan didatangkan dari luar SMP N 4 Wates.</p> <p>f. MADING</p>	Baik

		<p>Ekstra madding ini dibina oleh guru SMP N 4 Wates, akan tetapi untuk semester ganjil kemarin (20011/2012) ekstra ini tidak berjalan.</p> <p>g. MENJAHIT Ekstrakurikuler ini dilaksanakan setiap hari Jumat.</p> <p>h. PRAMUKA Ekstrakurikuler ini dilaksanakan setiap hari Jumat dan wajib untuk kelas VII. Pembina pramuka adalah guru – guru SMP N 4 Wates.</p> <p>i. KIR Ekstrakurikuler ini dilaksanakan setiap hari Senin.</p> <p>j. BIMBINGAN KEROHANIAN Bimbingan kerohanian dilaksanakan pada Hari Jumat saat waktu jumatatan baik siswa maupun siswi secara bergiliran kelas dengan Pembina Bapak/Ibu Guru SMP N 4 Wates.</p> <p>Ada pun ekstrakurikuler yang masuk ke dalam ekstrakurikuler insidental antara lain :</p> <ul style="list-style-type: none"> • DRUMBAND dan PLETON INTI Ekstrakurikuler tersebut berjalan hanya ketika akan ada momen – momen tertentu seperti 17an/HUT RI dan untuk keperluan lomba. Adapun untuk pelatih berasal dari guru dan alumni SMP N 4 Wates. Sebagian besar pembimbing ekstrakurikuler adalah guru – guru sekolah tersebut. 	
11	Organisasi dan fasilitas OSIS	<p>OSIS di SMP N 4 WATES sudah mempunyai ruangan khusus dan mempunyai program-program yang terstruktur. Fasilitas yang tersedia di ruangan OSIS antara lain : meja dan kursi. Adapun program tahunan dari OSIS yaitu : PORSENI, HUT (bulan Juni) dan Gelar Budaya (diadakan bulan Juni). Akan tetapi anggota-anggota OSIS kurang solid.</p>	Cukup
12	Organisasi dan fasilitas UKS	<p>UKS SMP N 4 Wates memiliki struktur organisasi yang cukup jelas. Pembina UKS adalah pak lurah desa Terbahsari yaitu Bapak Sigit. Adapun ketua umumnya adalah Kepala Sekolah SMP N 4 Wates Bapak Sunaryo, dan koordinator UKS yaitu Ibu Ambar.</p> <p>Keadaan UKS SMP N 4 Wates cukup luas akan tetapi kurang pencahayaan dan terkesan pengap/lembab. Obat-obatan yang tersedia sudah cukup lengkap akan tetapi akan lebih baik lagi jika perbendaharaan obat di</p>	Baik

		UKS ini ditambah dengan Oxycan.	
13	Administrasi (karyawan, sekolah, dinding)	Secara umum administrasi sekolah telah berjalan dengan baik. Meliputi surat menyurat, susunan kepengurusan, administrasi pengajaran, dan sebagainya.	Baik
14	Karya Tulis Ilmiah Remaja	Kegiatan siswa dalam mengikuti lomba kelompok maupun individu sudah baik.	Baik
15	Karya Ilmiah oleh Guru	Sudah ada guru yang menyusun karya ilmiah. Akan tetapi guru-guru jarang mengikuti seminar-seminar karya ilmiah.	Baik
16	Koperasi siswa	Koperasi siswa SMP N 4 Wates berjalan cukup baik. Koperasi ini dibuka hanya pada setiap jam istirahat dan pengelolaan koperasi langsung oleh siswa dengan bimbingan guru. Penanggungjawab Kopsis adalah Bu Endang dan Bu Harni. Modal awal Kopsis dari siswa ketika pertama masuk ke sekolah.	Baik
17	Tempat ibadah	Tempat ibadah yang tersedia di SMP N 4 Wates sudah cukup bagus dan fasilitasnya sudah cukup lengkap.	Baik
18	Kesehatan lingkungan	Lingkungan sekolah SMP N 4 Wates cukup rapi dan bersih. Akan tetapi, keadaan kamar mandi perlu mendapat perhatian khusus karena kamar mandi yang ada di SMP N 4 Wates masih terkesan kotor dan kurang terawat. Untuk masalah sampah, sekolah ini sudah mempunyai bak sampah sebagai TPA, akan tetapi sekarang sudah dibongkar dan digantikan dengan ember besar yang kemudian diangkut oleh truk sampah pemerintah.	Baik
19	Lain - lain	Proses pembelajaran di SMP N 4 Wates setiap hari: 06.50 – 13.00 WIB, kecuali hari Jumat mulai pukul 06.50 – 11.00 WIB.	Baik

Koordinator PPL Sekolah

Drs. Agus Sutik Dwi Artanta
NIP. 19680907 199802 1 002

Yogyakarta, 8 Maret 2014
Mahasiswa,

Aditya Bayu Ariyantara
NIM. 11601244076



Universitas Negeri Yogyakarta

FORMAT OBSERVASI KONDISI LEMBAGA

NPma. 4

Untuk mahasiswa

Nama Mahasiswa : Aditya Bayu Ariyantara

No. Mahasiswa : 11601244076

Tgl. Observasi : 8 Februari 2013

Pukul : 09.30 – 14.00 WIB

Tempat : SMP N 4 Wates

Fak/Jur/Prodi : FIK/POR/PJKR

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan	Keterangan
1.	Observasi fisik :		
	a. Keadaan lokasi	Lokasi cukup strategis karena terletak di dekat alun-alun Wates dan kompleks pemerintahan.	Baik
	b. Keadaan gedung	Keadaan gedung baik, akan tetapi terdapat beberapa bagian yang rusak dan kurang terawat seperti atap dan kamar mandi.	Baik
	c. Keadaan sarana/prasarana	Ketersediaan sarana dan prasarana sudah memadai, akan tetapi tidak ada LCD portable yang bisa dibawa ke kelas mana saja.	Baik
	d. Keadaan personalia	Untuk guru dan karyawan, mereka sudah bersikap ramah, membiasakan senyum, salam, sapa dan baik kepada siswa, sedangkan siswa, masih ada beberapa yang membutuhkan perhatian lebih untuk mencapai penyesuaian.	Baik
	e. Keadaan fisik lain (penunjang)	Saran penunjang lainnya sudah cukup memadai, akan tetapi belum terawat dengan baik.	Baik
	f. Penataan ruang kerja	Masih kurang tertata dengan baik, terkesan sedikit kurang rapi karena terbatasnya ruangan.	Cukup Baik
2.	Observasi tata kerja :		
	a. Struktur organisasi tata kerja	Struktur organisasi hampir seluruhnya sudah tersedia.	Baik
	b. Program kerja lembaga	Lembaga memiliki program kerja yang terencana untuk lebih memajukan sekolah.	Baik
	c. Pelaksanaan kerja	Pelaksanaan kerja berjalan sebagaimana mestinya sesuai dengan bidangnya masing-masing.	Baik
	d. Iklim kerja antar	Antara guru dan karyawan terjalin komunikasi yang baik sehingga dapat mendukung pelaksanaan program	Baik

	personalia	kerja yang terencana.	
	e. Evaluasi program kerja	Evaluasi program kerja sekolah dilaksanakan melalui rapat rutin setiap Hari Senin setelah upacara bendera.	Baik
	f. Hasil yang dicapai	Hasil yang dicapai meliputi beberapa kejuaraan, misalnya dalam bidang ekstrakurikuler (Pleton Inti), Olahraga, Keagamaan dan Akademik.	Baik
	g. Program pengembangan	Lembaga mengadakan program pengembangan disetiap mata pelajarannya yang sering disebut pengembangan diri (PD) yang dilaksanakan diluar jam KBM. Selain itu juga ada pembinaan akhlak dengan cara diadakan tadrust bersama setiap pagi sebelum jam pelajaran pertama dimulai.	Baik

Koordinator PPL Sekolah

Drs. Agus Sutik Dwi Artanta
NIP. 19680907 199802 1 002

Yogyakarta, 8 Maret 2014
Mahasiswa,

Aditya Bayu Ariyantara
NIM. 11601244076

OBSERVASI KELAS

Nama Mahasiswa : Aditya Bayu Ariyantara Tempat Praktik : Lapangan Voli
No. Mahasiswa : 11601244076 Fak/Jur/Prodi : FIK/POR/PJKR

No.	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
A Perangkat Pembelajaran		
	1. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)	Guru sudah menerapkan KTSP dalam pembelajaran di lapangan.
	2. Silabus	Guru sudah melaksanakan pembelajaran sesuai dengan silabus yang telah dibuat.
	3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	Guru sudah melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP yang telah dibuat.
B Proses Pembelajaran		
	1. Membuka pelajaran	Guru membuka pelajaran dengan : <ul style="list-style-type: none"> • memberikan salam, • melakukan presensi atau mengecek kehadiran siswa, • memotivasi siswa supaya lebih antusias dalam mengikuti pembelajaran, • memberikan pernyataan apersepsi sebagai pengantar materi yang akan disampaikan, • menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dilakukan • melakukan pemanasan
	2. Penyajian materi	Guru memberikan materi tentang permainan bolavoli pasing bawah dan servis bawah
	3. Metode pembelajaran	Guru menggunakan metode pembelajaran demonstrasi dan bermain.
	4. Penggunaan bahasa	Dalam proses pembelajaran, guru menggunakan Bahasa Indonesia yang baku serta bahasa daerah setempat yang mudah dipahami oleh siswa untuk menekankan konsep tertentu.
	5. Penggunaan waktu	Pada bagian pendahuluan, inti, dan penutup, guru sudah menggunakan waktu secara efektif dan efisien baik untuk membuka pelajaran, penyampaian materi, dan menutup serta menyimpulkan materi pembelajaran saat itu.
	6. Gerak	Dalam proses pembelajaran, guru sudah bergerak untuk memantau dan membimbing kegiatan siswa secara menyeluruh.
	7. Cara memotivasi siswa	Guru memotivasi siswa dengan memberikan pertanyaan – pertanyaan yang terkait materi pembelajaran. Siswa diberi kesempatan untuk menjawab pertanyaan secara bergantian.
	8. Teknik penguasaan kelas	Perhatian guru sudah tertuju untuk semua siswa di kelas tersebut. Hal ini dapat diamati melalui suara guru yang terjangkau oleh semua siswa serta bimbingan dan pantauan guru kepada semua kelompok pada saat proses pembelajaran.
	9. Penggunaan media	Pada proses pembelajaran ini guru tidak menggunakan media
	10. Bentuk dan cara evaluasi	Evaluasi dilakukan guru dalam bentuk tanya jawab dengan siswa. Setelah selesai menjelaskan konsep tertentu, guru mengevaluasi siswa dengan mengajukan pertanyaan. Selain

		itu, untuk penerapan rumus guru juga menyajikan pertanyaan untuk kemudian diselesaikan oleh semua siswa.
	11. Menutup pelajaran	Guru bersama – sama siswa menutup pelajaran dengan menyimpulkan materi pembelajaran pada pertemuan tersebut. Selain itu guru juga menugaskan siswa untuk mempelajari materi selanjutnya
C	Perilaku Peserta Didik	
	1. Perilaku siswa di luar kelas	Perilaku siswa di luar kelas berbeda antara siswa yang satu dengan siswa yang lain. Secara keseluruhan, perilaku siswa cukup baik.

Wates, 8 Maret 2014

Guru Pembimbing

Pengamat Pembelajaran

Supardi, S. Pd
NIP. 19600106 198103 1 006

Aditya Bayu Ariyantara
NIM. 11601244076

KALENDER PENDIDIKAN

TAHUN PELAJARAN 2014/2015

	5	12	19	26
6	13	20	27	
7	14	21	28	
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	

FEBRUARI 2015				
1	8	15	22	
2	9	16	23	
3	10	17	24	
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	

JUNI 2015

- UN SMP/SLB (Utama)
- UN SMP/SLB (Susulan)
- Ujian sekolah SMP/SLB
- Ulangan Tengah Semester

Keterangan	
1	14 s.d. 16 Juli 2014
2	17 s.d. 19 Juli 2014
3	21 s.d. 28 Juli 2014
4	28 dan 29 Juli 2014
5	30 Juli s.d. 5 Agustus 2014
6	17 Agustus 2014
7	5 Oktober 2014
8	13 s.d. 16 Oktober 2014
9	25 Oktober 2014
10	25 November 2014
11	1 s.d. 8 Desember 2014
12	10 s.d. 13 Desember 2014
13	17 s.d. 19 Desember 2014
14	20 Desember 2014
15	25 Desember 2014
16	22 Des 2014 s.d. 3 Jan 2015
17	9 s.d. 14 Maret 2015
18	6 s.d. 11 April 2015
19	20 s.d. 23 April 2015
20	27 s.d. 30 April 2015
21	1 Mei 2015
22	22 Mei 2015
23	14 Mei 2015
24	15 s.d. 17 Mei 2015
25	16 Mei 2015
26	2 Juni 2015
27	8 s.d. 15 Juni 2015
28	24 s.d. 26 Juni 2015
29	27 Juni 2015
30	29 Juni s.d. 11 Juli 2015

Welles, 14 Jun 2014
Kopella Bergshoeff
NEEDLE
DATES
14 Jun 2014
NIP 1955/0715 1984/03 1 006

NIP 19550715 198403 1 006

JADWAL PELAJARAN


JADWAL PELAJARAN SMP N 4 WATES
SEMESTER GANJIL TAHUN AJAR 2014/2015

HARI	WAKTU	JAM	KELAS																
			VII					VIII						IX					
			A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	F	A	B	C	D	E	F
S E N I N	07.00 - 07.40	1						UPACARA											
	07.40 - 08.20	2	11	9	28	26	13	4	15	21	6	20	10	1	14	27	2	22	23
	08.20 - 09.00	3	11	9	28	26	13	4	15	21	6	20	10	14	29	27	2	22	23
	09.00 - 09.40	4	11	9	33	7	10	4	30	8	6	20	13	14	29	22	23	12	27
								ISTIRAHAT											
	09.55 - 10.35	5	31	11	26	33	10	15	30	8	18	5/35	13	16	29	22	23	12	27
	10.35 - 11.15	6	31	11	26	28	5/19/35	15	14	25	18	17	13	22	23	29	7	20	32
	11.15 - 11.55	7	26	11	10	28	5/19/35	15	14	18	21	17	8	22	23	29	7	20	32
								ISTIRAHAT											
	12.10 - 12.50	8	26	7	10	28	5/19/35	30	14	18	21	22	8						
S E L A S	07.00 - 07.15							TADARUS											
	07.15 - 07.55	1	9	26	3	22	31	14	34	15	17	18	21	28	4	23	27	6	29
	07.55 - 08.35	2	9	26	3	22	31	14	34	15	17	18	21	28	4	23	27	6	29
	08.35 - 09.15	3	9	33	28	11	3	14	34	15	22	2 ²	10	7	20	32	24	23	6
								ISTIRAHAT											
	09.30 - 10.10	4	33	3	5	11	9	18	14	13	22	2	10	7	20	32	24	23	6
	10.10 - 10.50	5	10	3	5	11	9	18	14	13	8	2	25	7	20	32	4	15	23
	10.50 - 11.30	6	10	3	11	5	9	34	30	13	8	25	2	1	14	24	4	15	23
								ISTIRAHAT											
	11.45 - 12.25	7	5	10	11	8	28	34	30	4	18	13	2	1	14	24	7	20	32
	12.25 - 13.05	8	5	10	11	8	28	34	25	4	18	13	2						
	07.00 - 07.15							TADARUS											
	07.15 - 07.55	1	26	8	7	10	28	14	6	18	13	9	17	21	1	4	23	12	22
	07.55 - 08.35	2	26	8	5	10	7	14	6	18	13	9	17	21	1	4	23	29	22
	08.35 - 09.15	3	7	11	26	3	31	8	6	15	21	9	20	14	1	27	12	29	24
								ISTIRAHAT											
R A B U	09.30 - 10.10	4	7	11	26	3	31	8	20	15	21	2	9	1	22	27	12	29	24
	10.10 - 10.50	5	31	3	8	11	30	17	20	21	4	2	9	1	22	14	29	15	12
	10.50 - 11.30	6	31	3	8	11	30	17	20	21	2	13	9	27	24	14	22	15	12
								ISTIRAHAT											
	11.45 - 12.25	7	11	7	31	26	8	30	17	20	2	13	21	27	24	14	22	15	12
	12.25 - 13.05	8	11	7	31	26	8	30	17	20	2	13	21						
K A M I S	07.00 - 07.15							TADARUS											
	07.15 - 07.55	1	26	28	3	31	7	6	22	13	20	36	21	27	29	23	2	12	4/19/35
	07.55 - 08.35	2	26	28	3	10	7	6	22	13	20	36	21	27	29	23	2	12	4/19/35
	08.35 - 09.15	3	1	28	3	10	30	6	18	17	20	36	5/35	21	23	16	2	27	15
								ISTIRAHAT											
	09.30 - 10.10	4	1	31	26	3	10	22	18	17	2	5/35	36	21	23	29	6	27	16
	10.10 - 10.50	5	1	31	26	3	10	22	15	4	2	5/35	36	18	27	29	6	23	28
	10.50 - 11.30	6	10	26	31	5	3	25	15	22	4	21	17	18	27	29	16	23	28
								ISTIRAHAT											
	11.45 - 12.25	7	10	26	31	5	3	30	15	22	4	21	17						

HARI	WAKTU	JAM	KELAS																	
			VII					VIII						IX						
			A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	F	A	B	C	D	E	F	
J U M A T	07.00 - 07.25		SENAM / JALAN SEHAT / JUMAT BERSIH																	
	07.25 - 08.05	1	1	5	9	31	30	7	17	6	21	22	36	4	16	2	29	28	15	
	08.05 - 08.45	2	1	5	9	31	30	18	17	6	21	8	22	4	27	2	29	28	15	
	08.45 - 09.25	3	28	5	9	7	30	18	4	6	13	8	22	21	27	2	12	16	29	
								ISTIRAHAT												
	09.40 - 10.20	4	28	26	10	7	22	15	8	17	13	21	2	18	1	6	27	24	29	
	10.20 - 11.00	5	28	26	10	3	22	15	8	17	13	21	2	18	1	6	27	24	29	
S A B T U	07.00 - 07.15							TADARUS												
	07.15 - 07.55	1	8	22	11	9	3	7	4	21	34	17	13	14	6	2	28	29	15	
	07.55 - 08.35	2	8	22	11	9	3	7	4	21	34	17	13	14	6	2	28	29	15	
	08.35 - 09.15	3	22	10	7	9	33	17	30	20	34	18	5/35	6	14	28	29	27	12	
								ISTIRAHAT												
	09.30 - 10.10	4	22	10	7	31	13	17	30	34	25	18	5/35	6	14	28	29	27	12	
	10.10 - 10.50	5	7	31	22	26	13	30	18	34	17	21	20	24	28	14	12	4/35	27	
								ISTIRAHAT												
	11.05 - 11.45	6	5	31	22	26	13	30	18	34	17	21	20	24	28	14	12	4/35	27	

KODE GURU	NAMA GURU	KODE GURU	NAMA GURU
1	Sugeng Widadi, S.Pd.M.Pd.Si.	19	Agus Budiarta, S.Pd
2	Basuki, S.Pd.	20	Gendro Widayati
3	Drs. Triyatno	21	Tri Warsiati, S.Pd
4	Drs. Kantun	22	Bethy Mahara Setyawati, S.Pd.
5	Wasiyem, S.Pdi	23	Harni Widiastuti, S.Pd.
6	Nur Salim, S.Pd.	24	Yunan Khairul Akbariyati, S.T
7	Bambang Budiyanto	25	Sugaib Suhatmoko, S.Pd.
8	Sri Sutrisni Angesti Rahayu, B.A.	26	Ambar Sulistyani, S.Pd.
9	Supardi, S.Pd.	27	Surtini, S.Pd.
10	Surati, S.Pd	28	Eny Sumardin, S.H.M.M
11	Retno Udansih Y, S.Pd	29	Dewi Megandari, M.Pd.
12	Wantinem, S.Pd.	30	Ida Pastiyaningrum, S.Pd
13	Endang Susilowati, S.Pd.	31	Diah Eni Masrurroh, A.Md
14	Nugraheni Dwi Wuryantina, S.Pd.	32	Apriani Ruspita Palupi, S.Pd
15	Iwuk Nur Lestari, S.Pd.	33	Mahmudah, S.Pd
16	Drs. Agus Sutik Dwiartanta	34	Ngatmini, S.Pd
17	Suwarti, S.Pd	35	Susana Dewi Susianti, S.Ag.
18	Sri Suhartini, S.Pd	36	Dra. Bintari


 Kepala SMPN 4 Wates
 Wati, S.Ag
 NIP 19550715 198403 1 006

Wates, 14 Juli 2014
 Wakasek urusan kurikulum

 Wantinem, S.Pd
 NIP 19720708 199512 2 004

DISTRIBUSI
WAKTU
PELAJARAN
PENJASORKES

**JADWAL MENGAJAR PENJASORKES KELAS VII A, VII B, VII C, VII D,
VII E, VIII E, DAN VIII F
SEMESTER GANJIL TAHUN AJARAN 2014 / 2015
SMP NEGERI 4 WATES**

HARI	WAKTU	JAM KE-	KELAS
SENIN	07.40-08.20	1	VII B
	08.20-09.00	2	
	09.00-09.40	3	
SELASA	07.15- 07.55	1	VII A
	07.55 -08.35	2	
	08.35-09.15	3	
	09.15-09.30	Istirahat	
	09.30-10.10	4	VII E
	10.10-10.50	5	
	10.50-11.30	6	
RABU	07.15- 07.55	1	VIII E
	07.55 -08.35	2	
	08.35-09.15	3	
	09.15-09.30	Istirahat	
	09.30-10.10	4	VIII F
	10.10-10.50	5	
	10.50-11.30	6	
JUMAT	07.25- 08.05	1	VII C
	08.05 -08.45	2	
	08.45-09.25	3	
SABTU	07.15- 07.55	1	VII D
	07.55 -08.35	2	
	08.35-09.15	3	

SILABUS

X. SILABUS MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Satuan Pendidikan : SMP/MTs

Kelas : VII (tujuh)

Kompetensi Inti :

KI 1 : Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.

KI 2 : Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.

KI 3 : Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.

KI 4 : Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan			<ul style="list-style-type: none"> Pembelajaran pada KD sikap religius dan sosial terintegrasi pada KD pengetahuan dan keterampilan melalui <i>indirect teaching</i> 		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. (KD buku dan Silabus)			<ul style="list-style-type: none"> Penilaian sikap memuat tentang tentang: berdoa, berusaha maksimal, berperilaku baik, sportivitas, tanggung jawab, toleransi, kerjasama, disiplin, dan menerima kekalahan dengan pemeriksaan diri dan memperlihatkan kemenangan dengan sewajarnya, dilakukan melalui observasi, penilaian diri, 		
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan					

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.6 Disiplin selama melakukan			teman sejawat, dan jurnal.		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
berbagai aktivitas fisik. 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan. (KD buku dan Silabus)					
3.1 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar. (KD buku dan Silabus) 4.1 mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental. (KD buku dan Silabus)	Permainan Bola Besar Menggunakan Permainan Sepak Bola *)	Mengamati <ul style="list-style-type: none"> Membaca informasi tentang gerak dasar fundamental permainan sepakbola (mengumpan, menghentikan, dan menggiring), atau Mengamati peragaan guru guru/teman, pertandingan sepak bola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak dasar fundamental permainan sepakbola (mengumpan, menghentikan, dan menggiring) berdasarkan hasil pengamatan. Menanya <ul style="list-style-type: none"> Mempertanyakan tentang gerak dasar fundamental sepakbola, misalnya : bagaimana jalannya 	Pengetahuan: Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip gerak fundamental permainan bola besar mengemukakan permainan sepakbola Keterampilan: Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau portofolio tentang keterampilan gerak	18 JP	<ul style="list-style-type: none"> Bola sepak Lapangan sepakbola Gawang Tiang pancang Peluit Sumber: Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VII, TV/Video

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>bola jika titik perkenaan bola dengan kaki dirobah saat menendang (bawah, tengah dan atas bola)?”, apakah jarak kaki tumpu berpengaruh terhadap kekuatan menendang bola?, berpakah kekuatan di tranfer ke bola sehingga bola sampai pada jarak yang diinginkan?, apakah sikap kerjasama mempengaruhi permainan sepakbola?, dan pertanyaan lainnya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan tentang manfaat permainan sepakbola terhadap kesehatan tubuh dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan sepak bola. <p>Mengumpulkan Informasi Menemukan jawaban atas pertanyaan sebelumnya melalui kegiatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengumpan bola dengan berbagai bagian kaki secara individual, berpasangan atau berkelompok dalam posisi di tempat dan sambil bergerak 	<p>fundamental permainan bola besar menggunakan permainan sepakbola</p>		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>dengan menunjukkan nilai disiplin, menghargai perbedaan, dan kerjasama.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menggiring bola menggunakan berbagai bagian kaki secara individual dengan menunjukkan nilai disiplin. • Menghentikan bola menggunakan berbagai bagian kaki secara individual dengan menunjukkan nilai disiplin. • Mengumpan dan meberhentikan bola menggunakan berbagai bagian kaki secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai disiplin, menghargai perbedaan, dan kerjasama. <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan gerak dasar fundamental permainan sepakbola (mengumpan, menghentikan, dan menggiring) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri • Menemukan hubungan antara 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>titik perkenaan bola dan kaki dengan jalannya bola.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara jenis tendangan dengan sasaran yang hendak dicapai. • Menemukan hubungan antara kekuatan tendangan dengan jarak tempuh bola. • Menemukan hubungan antara permainan sepak bola dengan kesehatan dan kebugaran tubuh • Mendiskusikan setiap gerak dasar fundamental permainan sepak bola (mengumpan, menggiring, dan menahan bola) dan membuat kesimpulannya dengan menunjukkan kerjasama. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental permainan sepak bola (mengumpan, menghentikan, dan menggiring) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan- 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental permainan sepak bola (mengumpan, menghentikan, dan menggiring) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak dasar fundamental permainan sepak bola secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama. • Memberikan dan menerima saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan gerak dasar fundamental sepakbola (mengumpan, menggiring, dan menahan bola) dalam permainan sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan sepakbola. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan. 			
	Permainan Bola Besar Menggunakan Permainan Bola Voli *)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang gerak dasar fundamental permainan bolavoli (servis, <i>passing</i>, smes, dan blok, dan posisi pemain), atau • Mengamati peragaan guru guru/teman, pertandingan bolavoli secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak dasar fundamental permainan bolavoli (servis, <i>passing</i>, smes, dan blok, dan posisi pemain) berdasarkan hasil pengamatan. 	<p>Pengetahuan: Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip gerak fundamental permainan bola besar menggugurkan permainan bolavoli</p> <p>Keterampilan: Melalui unjuk kerja/praktik,</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Bola voli • Lapangan bolavoli • Net/jaring • Peluit • Sumber: Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VII, TV/Video

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Mempertanyakan tentang gerak dasar fundamental bolavoli, misalnya : bagaimana jalannya bola jika titik perkenaan bola dengan tangan dirobah saat melakukan <i>passing</i> (bagian ujung dan tengah tangan)? Apakah posisi togok jalannya bola saat melakukan <i>passing</i> atau servis? Apakah posisi tumpuan kaki mempengaruhi jalannya bola saat servis, <i>passing</i>, smes, dan pertanyaan lainnya. Mempertanyakan tentang manfaat permainan bolavoli terhadap kesehatan tubuh dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bolavoli. <p>Mengumpulkan Informasi Menemukan jawaban atas pertanyaan sebelumnya melalui kegiatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan servis dengan berbagai cara dengan 	<p>projek, atau portofolio tentang keterampilan gerak fundamental permainan bola besar menggunakan permainan bolavoli</p>		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>menunjukkan nilai disiplin.</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan <i>passing</i> dan servis dengan berbagai cara secara individu, berpasangan , atau berkelompok dengan menunjukkan nilai disiplin, tolerensi dan kerjasama. Melakukan setiap gerak dasar fundamental permainan bolavoli (servis, <i>passing</i>, smes, dan blok, dan posisi pemain). <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menemukan gerak fundamental permainan bolavoli (servis, <i>passing</i>, smes, dan blok, dan posisi pemain) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri. Menemukan hubungan antara titik perkenaan bola dengan tangan dan jalannya bola. Menemukan hubungan antara arah datangnya bola dengan jenis <i>passing</i> yang akan digunakan. Menemukan hubungan antara permainan bola voli dengan 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>kesehatan dan kebugaran tubuh.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan setiap gerak dasar fundamental permainan bolavoli dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan bolavoli (servis, <i>passing</i>, smes, dan blok, dan posisi pemain) dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan bolavoli (servis, <i>passing</i>, smes, dan blok, dan posisi pemain) dan membuat kesimpulannya. • Memberikan dan menerima saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan. • Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang gerak fundamental permainan bolavoli 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama.</p> <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental permainan bolavoli (servis, <i>passing</i>, smes, dan blok, dan posisi pemain) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan bolavoli. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih. • Memberikan saran perbaikan kepada teman selama melakukan permainan bolavoki. 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
	Permainan Bola Besar Menggunakan Permainan Bola Basket *)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Membaca informasi tentang gerak dasar fundamental permainan bolabasket (melempar, menangkap, menggiring, <i>shooting</i>, dan <i>layup</i>), atau Mengamati peragaan guru guru/teman, pertandingan bolabasket secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan bolabasket (melempar, menangkap, menggiring, <i>shooting</i>, dan <i>layup</i>) berdasarkan hasil pengamatan. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Mempertanyakan tentang gerak fundamental permainan bolabasket, misalnya : bagaimana jalannya bola jika titik perkenaan bola dengan tangan dirobah saat menggiring, melempar, dan menangkap? Apakah posisi togok mempengaruhi pergerakan saat 	<p>Pengetahuan: Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip gerak fundamental permainan bola besar menggugulkan permainan bolabasket</p> <p>Keterampilan: Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau portofolio tentang keterampilan gerak fundamental permainan bola besar menggunakan permainan bolabasket</p>		<ul style="list-style-type: none"> Bola basket Lapangan bola basket Ring/basket Peluit Sumber: Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VII, TV/Video

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>menggiring, melempar, dan menangkap bola?, Apakah jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring, melempar, dan menangkap? , dan pertanyaan lainnya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan tentang manfaat permainan bolabasket terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bola basket. <p>Mengumpulkan Informasi Menemukan jawaban atas pertanyaan sebelumnya melalui kegiatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menggiring bola dengan berbagai cara dalam posisi diam dan bergerak secara individual dengan menunjukkan nilai disiplin. • Melemparkan dan menangkap bola dengan berbagai cara dalam posisi diam dan bergerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan tolerensi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan bolabasket (melempar, menangkap, menggiring, <i>shooting</i>, dan <i>layup</i>) dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan bolabasket (melempar, menangkap, menggiring, <i>shooting</i>, dan <i>layup</i>) dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan bolabasket (melempar, menangkap, menggiring, <i>shooting</i>, dan <i>layup</i>) dan membuat kesimpulannya. <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan gerak dasar 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>fundamental permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, <i>shooting</i>, dan <i>layup</i>) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara titik perkenaan bola dengan tangan dan jalannya bola. • Menemukan hubungan antara jenis lemparan dengan sasaran yang hendak dicapai. • Menemukan hubungan antara permainan bolabasket dengan kesehatan dan kebugaran tubuh. • Mendiskusikan setiap gerak dasar fundamental permainan bolabasket dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan bolabasket (melempar, menangkap, menggiring, <i>shooting</i>, dan <i>layup</i>) dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan bolabasket (melempar, menangkap, menggiring, <i>shooting</i>, dan <i>layup</i>) dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memberikan dan menerima saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan bolabasekt. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak dasar fundamental permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, <i>shooting</i>, dan <i>layup</i>) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		peralatan permainan bolabasket. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih. • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan bolabasket.			
3.2 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola kecil. (KD buku dan Silabus) 4.2 mempraktikkan teknik dasar permainan bola kecil dengan menekankan gerak dasar fundamental. (KD buku dan Silabus)	Permainan Bola Kecil Menggunakan Permainan Kasti *)	Mengamati <ul style="list-style-type: none"> Membaca informasi tentang gerak dasar fundamental permainan kasti (melempar, menangkap, mematikan, dan berlari), atau Mengamati peragaan guru guru/teman, pertandingan kasti secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan kasti (melempar, menangkap, mematikan, dan berlari) berdasarkan hasil pengamatan. Menanya	Pengetahuan: Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip gerak fundamental permainan bola kecil menggugurkan permainan kasti Keterampilan: Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau portofolio tentang keterampilan	18 JP	• Bola kasti • Pemukul • Pluit • Kapur • Sumber: Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VII, TV/Video

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> Mempertanyakan tentang gerak dasar fundamental fundamental permainan kasti/rounders, misalnya : bagaimana jalannya bola jika pegangan bola dirobah saat melempar bola?, bagaimana jalannya bola bila pergerlangan tangan kaku dan mengeper saat melempar?, dan pertanyaan lainnya. Mempertanyakan tentang manfaat permainan kasti/rounders terhadap kesehatan dan kebugaran, serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan kasti/rounders <p>Mengumpulkan Informasi Menemukan jawaban atas pertanyaan sebelumnya melalui kegiatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> Melemparkan/melambungkan bola kasti ke berbagai arah menggunakan berbagai jenis pegangan bola dengan menunjukkan nilai disiplin. Melemparkan dan menangkap 	gerak fundamental permainan bola kecil menggunakan permainan kasti		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>bola kasti secara individual, berpasangan, atau berkelompok dalam posisi diam dan bergerak dasar fundamental dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berlari ke berbagai arah mengikuti signal • Melempar sasaran bergerak (kaki teman) secara berpasangan dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi • Membandingkan ketepatan lemparan antara lemparan dari atas, samping dan bawah • Memukul bola kasti menggunakan tongkat pemukul yang dilabungkan sendiri • Memukul bola kasti menggunakan tongkat pemukul yang dilabungkan teman dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin • Melakukan lomba lari zig-zag dan lurus secara berpasangan atau berkelompok dengan memperlihatkan perilaku sportif 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan setiap gerak dasar fundamental permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, mematikan lawan dan teknik berlari). • Mendiskusikan setiap gerak dasar fundamental permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, mematikan lawan, dan teknik berlari) dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola, memukul bola, dan teknik berlari) dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental permainan kasti (melambungkan bola, melempar 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dan membuat kesimpulannya.</p> <p>Menalar/Mengasosiasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan gerak dasar fundamental permainan kasti/rounders (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) yang paling sesuai dengan menunjukkan disiplin dan percaya diri. • Mencari hubungan antara jenis lemparan dengan sasaran yang hendak dicapai • Mencari hubungan antara permainan kasti/rounders dengan kesehatan dan kebugaran tubuh <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan gerak fundamental permainan kasti/rounders (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, matikan lawan dan teknik berlari) dalam permainan kasti 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan kasti/rounders. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dengan periksa diri dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan kasti/rounders. • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak fundamental permainan kasti secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
	Permainan Bola Kecil Menggunakan Permainan Bulutangkis *)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Membaca informasi tentang gerak dasar fundamental permainan bulutangkis (memegang raket, servis, smes dan posisi berdiri/ <i>footwork</i>), atau Mengamati peragaan guru guru/teman, keterampilan gerak fundamental permainan bulutangkis secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak dasar fundamental permainan bulutangkis (memegang raket, servis, smes dan posisi berdiri/ <i>footwork</i>) berdasarkan hasil pengamatan. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Mempertanyakan tentang berbagai gerak dasar fundamental permainan bulutangkis, misalnya : bagaimana jalannya bola jika teknik pegangan raket dirobah (servis dan pukulan), bagaimana ketepatan pukulan 	<p>Pengetahuan: Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip gerak fundamental permainan bola kecil menggugurkan permainan bulutangkis</p> <p>Keterampilan: Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau portofolio tentang keterampilan gerak fundamental permainan bola kecil menggunakan permainan bulutangkis</p>		<ul style="list-style-type: none"> Raket Suttlecock Pluit Sumber: Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VII, TV/Video

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>bila merubah posisi togok?, bagaimana pergerakan <i>suttlecock</i> bila sumber tenaga gerak dasar dirobah?, dan pertanyaan lainnya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan tentang manfaat permainan bulutangkis terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bulutangkis. <p>Mengumpulkan Informasi Menemukan jawaban atas pertanyaan sebelumnya melalui kegiatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan kerja kaki ke depan, ke samping kiri dan kanan • Memegang-megang raket menggunakan pegangan <i>forehand</i> • Memantulkan-mantulkan bola menggunakan pegangan <i>forehand</i> di depan badan • Memukul <i>suttlecock</i> sekuatnya 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>ke depan menggunakan pegangan forehand dan mengamati jalannya bola</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memukul <i>suttlecock</i> menggunakan pegangan <i>forehand</i> secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin • Memegang-megang raket menggunakan pegangan <i>backhand</i> • Memantulkan-mantulkan bola menggunakan pegangan <i>backhand</i> di depan badan • Memukul <i>suttlecock</i> sekuatnya ke depan menggunakan pegangan backhand dan mengamati jalannya bola • Memukul <i>suttlecock</i> menggunakan menggunakan pegangan backhand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin • Melakukan servise panjang menggunakan pegangan <i>forehand</i> secara berpasangan 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan service pendek menggunakan pegangan <i>backhand</i> secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin. Melakukan setiap gerak dasar fundamental fundamental permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan dasar fundamental kaki (<i>footwork</i>), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>). Mendiskusikan setiap gerak dasar fundamental permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan dasar fundamental kaki (<i>footwork</i>), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) dengan benar dan membuat kesimpulannya. Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan dasar fundamental kaki (<i>footwork</i>), 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>) dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerak dasar fundamentalan kaki (<i>footwork</i>), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>) dan membuat kesimpulannya. <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menemukan gerak dasar fundamental permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerak dasar fundamentalan kaki (<i>footwork</i>), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri dengan menunjukkan disiplin dan percaya diri. Menemukan hubungan antara teknik memegang raket dengan 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>pergerakan <i>shutlecock</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara sumber tenaga yang pergerakan <i>shutlecock</i>. • Menemukan hubungan posisi togok dan posisi tungkai dengan ketepatan pukulan. • Mendiskusikan setiap gerak dasar fundamental permainan bulutangkis (teknik memegang raket, sikap siap sedia, teknik gerak dasar fundamental kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive</i>) dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental permainan bulutangkis (teknik memegang raket, sikap siap sedia, teknik gerak dasar fundamental kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive</i>) dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan- 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental permainan bulutangkis (teknik memegang raket, sikap siap sedia, teknik gerak dasar fundamental kaki (<i>footwork</i>), teknik pukulan (<i>service, push, drive</i>) dan membuat kesimpulannya.</p> <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Menerapkan keterampilan gerak fundamental permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, <i>service</i>, pergerakan dasar fundamental kaki (<i>footwork</i>), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>) dalam permainan bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dan menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		peralatan permainan bulutangkis. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan. • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan bulutangkis.			
	Permainan Bola Kecil Menggunakan Permainan Tennis Meja *)	Mengamati • Membaca informasi tentang gerak dasar fundamental permainan tenismeja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerak dasar fundamental kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>), atau • Mengamati peragaan guru guru/teman, keterampilan gerak fundamental permainan bulutangkis secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak dasar fundamental permainan tenismeja (teknik memegang bet,	Pengetahuan: Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip gerak fundamental permainan bola kecil menggugurkan permainan tenismeja Keterampilan: Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau		• Bet • Bola • Meja Tennis • Sumber: Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VII, TV/Video

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>sikap siap sedia, teknik gerak dasar fundamental kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) berdasarkan hasil pengamatan.</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak dasar fundamental permainan tenis meja, misalnya : apakah jenis pegangan mempengaruhi tingkat kesulitan pengembalian bola ? bagaimana jalannya bola jika teknik pegangan bet dirobah (servis dan pukulan)?, bagaimana ketepatan pukulan bila merubah posisi togok?, bagaimana pergerakan bola bila sumber tenaga dirobah?, bagaimana pergerakan jalannya bola bila merubah kekuatan yang disalurkan ke bola? • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat permainan tenis meja terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan 	<p>portofolio tentang keterampilan gerak fundamental permainan bola kecil menggunakan permainan tenismeja</p>		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>yang dipergunakan dalam permainan tenismeja.</p> <p>Mengumpulkan Informasi Menemukan jawaban atas pertanyaan sebelumnya melalui kegiatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan kerja kaki ke depan, ke samping kiri dan kanan • Memegang-megang bet menggunakan pegangan <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> • Memantulkan-mantulkan bola menggunakan pegangan <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> di depan badan • Memukul bola sekuatnya ke depan menggunakan pergerakan bahu dan engkel tangan. • Memukul bola menggunakan pegangan <i>forehand</i> secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin • Memantulkan-mantulkan bola menggunakan pegangan 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p><i>backhand</i> dan <i>backhand</i> di depan badan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memukul bola sekuatnya ke depan menggunakan pegangan <i>backhand</i> sumber tenaga dari pegelangan tangan dan bahu dan mengamati jalannya bola • Memukul bola menggunakan pegangan <i>backhand</i> secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin • Melakukan servise menggunakan pegangan <i>forehand</i> secara berpasangan • Melakukan servise menggunakan pegangan <i>backhand</i> secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin. • Melakukan setiap gerak dasar fundamental permainan tenismeja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerak dasar fundamental kaki (footwork), teknik pukulan 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>(<i>service, push, drive</i>).</p> <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan gerak dasar fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerak dasar fundamental kaki (<i>footwork</i>), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri dengan menunjukkan disiplin dan percaya diri. • Menemukan hubungan antara teknik memegang bet dengan pergerakan bola. • Menemukan hubungan antara sumber tenaga yang pergerakan bola. • Menemukan hubungan posisi togok dan posisi tungkai dengan ketepatan pukulan. • Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerak 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>dasar fundamental kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerak dasar fundamental kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerak dasar fundamental kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>sikap siap sedia, teknik gerak dasar fundamental kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan tenis meja dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerak dasar fundamental kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan berbagai keterampilan gerak fundamental permainan tenis meja (teknik 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerak dasar fundamental kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan tenis meja. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan. • Memberikan saran perbaikan teknik dasar fundamental kepada teman selama melakukan permainan tenis meja. • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak dasar fundamental permainan 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		bulutangkis secara berkelompok dengan menunjukkan kerjasama			
<p>3.3 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar). (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.3 mempraktikkan teknik dasar atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) menekankan gerak dasar fundamentalnya. (KD buku dan Silabus)</p>	Pembelajaran Atletik Jalan Cepat *)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Membaca informasi tentang gerak fundamental jalan cepat (gerakan tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan gerakan pinggul) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau Mengamati peragaan guru guru/teman dan atau perlombaan jalan cepat di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak dasar fundamental jalan jarak pendek (gerak tungkai,tumpuan kaki, gerak ayunan lengan, dan gerakan pinggul) dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak dasar fundamental jalan cepat, misalnya : apakah ayunan lengan mempengaruhi kecepatan 	<p>Pengetahuan: Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip gerak fundamental atletik (jalan cepat)</p> <p>Keterampilan: Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau portofolio tentang keterampilan gerak fundamental atletik (jalan cepat)</p>	12 JP	<ul style="list-style-type: none"> Kapur Pluit Bendera Bak pasir Stopwatch Sumber Buku Pend. Jas. Olahraga dan Kes. SMP Kelas VII,TV/Video

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>berjalan? bagaimana akibatnya bila mendarat dengan tumpuan ujung jari kaki atau dengan tumit?, dan pertanyaan lainnya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat jalan cepat terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam jalan cepat. <p>Mengumpulkan Informasi Menemukan jawaban atas pertanyaan sebelumnya melalui kegiatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berjalan simpang siur secara bersama-sama • Berjalan ke berbagai arah dengan berbagai jenis tumpuan secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi. • Berjalan cepat dengan ayuan lengan lurus dengan menunjukkan kerjasama dan disiplin 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> • Berjalan cepat dengan ayunan menyilang ke kiri dan ke kanan dengan menunjukkan kerjasama dan disiplin • Berjalan cepat tanpa melenggokkan pinggul dengan menunjukkan kerjasama dan disiplin • Berjalan jarak pendek dengan melenggokkan pinggul dengan menunjukkan kerjasama dan disiplin • Mengamati teman berjalan, dan memberikan saran perbaikan terhadap kesalahan yang dilakukan • Mendiskusikan setiap gerak dasar fundamental jalan jarak cepat (gerak tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan gerakan pinggul) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan (gerak an tungkai, tumpuan kaki, 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>gerakan ayunan lengan, dan gerakan pinggul) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental jalan cepat (gerakan tungkai,tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan gerakan pinggul) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan gerak fundamental jalan cepat (gerak tungkai,tumpuan kaki, gerak ayunan lengan, dan gerakan pinggul) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri dengan menunjukkan disiplin dan percaya diri. • Menemukan hubungan antara ayunan lengan dengan kecepatan pada jalan cepat • Menemukan hubungan antara titik tumpuan dengan kecepatan jalan cepat. 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> Menemukan hubungan antara kemiringan togok dengan kecepatan jalan cepat. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Menerapkan berbagai keterampilan gerak fundamental jalan cepat (gerak tungkai, tumpuan kaki, gerak ayunan lengan, dan gerakan pinggul) yang telah dipelajari dalam perlombaan jalan cepat serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan. Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan keterampilan gerak fundamental jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama 			
	Pembelajaran Atletik Lari Jarak Pendek *)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Membaca informasi tentang 	<p>Pengetahuan:</p> <p>Melalui tes tertulis/lisan atau</p>		<ul style="list-style-type: none"> Sumber

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>gerak fundamental lari jarak pendek (posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendaratkan kaki, dan memasuki garis finis) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati peragaan guru guru/teman dan atau perlombaan lari jarak pendek di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak dasar fundamental fundamental jalan jarak pendek (posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendaratkan kaki, dan memasuki garis finis) dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak fundamental lari jarak pendek, misalnya : apakah ayunan lengan mempengaruhi kecepatan lari jarak pendek? bagaimana akibatnya bila mendarat dengan 	<p>penugasan tentang konsep dan prinsip gerak fundamental atletik (lari jarak pendek)</p> <p>Keterampilan: Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau portofolio tentang keterampilan gerak fundamental atletik (lari jarak pendek)</p>		<p>Buku Pend. Jas. Olahraga dan Kes. SMP Kelas VII</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kapur • Pluit • Bendera • Bak pasir • TV • Video • Stopwatch

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>tumit atau ujung jari kaki saat berlari?, apakah otot yang dominan bekerja dalam lari jarak pendek?, bagaimana reaksi jantung dan paru selama melakukan aktivitas lari jarak pendek?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat lari jarak pendek terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh <p>Mengumpulkan Informasi Menemukan jawaban atas pertanyaan sebelumnya melalui kegiatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berlari simpang siur secara bersama-sama dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin dan toleransi • Berlari ke berbagai arah dengan berbagai jenis pendaratan secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan kerjasama dan disiplin • Berlari ke berbagai arah dengan berbagai jenis ayunan lengan 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> • Memasuki garis finis dengan berbagai cara • Membandingkan hasil setiap latihan misalnya; berlari jarak pendek dengan pendaratan ujung kaki atau tumit, mana yang lebih baik, berlari dengan mengayunkan lengan atau tidak mengayunkan lengan. • Melakukan setiap gerak dasar fundamental lari jarak pendek (posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, pendaratan kaki, dan memasuki garis finis) dengan benar. • Mendiskusikan setiap gerak dasar fundamental lari jarak pendek (posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, pendaratan kaki, dan memasuki garis finis) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental lari jarak 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>pendek (posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, pendaratan kaki, dan memasuki garis finis) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental lari jarak pendek (posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat kaki, dan memasuki garis finis) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara posisi togok/kemiringan tubuh dengan kecepatan berlari. • Menemukan hubungan ayunan lengan dengan kecepatan berlari. • Menemukan hubungan antara ayunan tungkai dengan kecepatan lari. <p>Mengomunikasikan</p>			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan berbagai keterampilan gerak fundamental lari jarak pendek (posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, pendaratan kaki, dan memasuki garis finis) dalam lomba lari dengan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan gerak fundamental (posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, pendaratan kaki, dan memasuki garis finis) kepada teman selama pembelajaran. • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang gerak dasar fundamental lari jarak pendek dengan menunjukkan 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		kerjasama			
	Pembelajaran Atletik Lompat jauh *)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Membaca informasi tentang gerak fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau Mengamati peragaan guru guru/teman dan atau perlombaan lari jarak pendek di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak dasar fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak dasar fundamental lompat jauh, misalnya : apakah awalan mempengaruhi jauhnya lompatan? Apakah tolakan mempengaruhi jauhnya lompatan? Apakah posisi tubuh 	<p>Pengetahuan: Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip gerak fundamental atletik (lompat jauh)</p> <p>Keterampilan: Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau portofolio tentang keterampilan gerak fundamental atletik (lompat jauh)</p>		<ul style="list-style-type: none"> Sumber Buku Pend. Jas. Olahraga dan Kes. SMP Kelas VII Kapur Pluit Bendera Bak pasir TV Video Meteran

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>saat di udara mempegaruhi jauhnya lompatan? bagaimana akibatnya bila mendarat lutut tidak mengeper?, bagaimana reaksi jantung dan paru selama melakukan aktivitas lompat jauh?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat lompat jauh terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh. <p>Mengumpulkan Informasi Menemukan jawaban atas pertanyaan sebelumnya melalui kegiatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melompat ke berbagai arah tanpa awalan dengan menunjukkan nilai disiplin • Melompat ke depan dengan berbagai jenis tumpuan dengan menunjukkan nilai disiplin • Melompat ke depan dengan awalan berjalan/berlari dengan menunjukkan nilai disiplin • Mendarat dengan berbagai jenis pendaratan 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> • Melayang di udara dengan berbagai posisi badan • Melakukan setiap gerak dasar fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat). • Mendiskusikan setiap gerak dasar fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) serta membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) serta membuat kesimpulannya. 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>Menalar/ Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara awalan dengan jauhnya lompatan. • Menemkan hubungan antara tumpuan dengan jauhnya lompatan • Menemukan hubungan antara posisi tubuh saat di udara dengan jauhnya lompatan. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan berbagai keterampilan gerak fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dalalam perlombaan lompat jauh dengan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan gerak dasar fundamental kepada teman selama melakukan selama pembelajaran • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang gerak dasar fundamental lompat jauh dengan menunjukkan kerjasama 			
	Pembelajaran Atletik Tolak Peluru *)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang gerak fundamental tolak peluru (memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak lanjutan) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • Mengamati peragaan guru guru/teman dan atau perlombaan tolak peluru di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak dasar fundamental tolak peluru (memegang peluru, awalan, 	<p>Pengetahuan: Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip gerak fundamental atletik (tolak peluru)</p> <p>Keterampilan: Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau portofolio tentang</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Sumber Buku Pend. Jas. Olahraga dan Kes. SMP Kelas VII • Kapur • Pluit • Bendera • Meteran • TV • Video

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>tolakan, dan gerak ikutan) dan membuat catatan hasil pengamatan.</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak dasar fundamental tolak peluru? Apakah cara memegang peluru mempengaruhi jauhnya lemparan? Apakah arah tolakan mempengaruhi jauhnya lemparan? bagaimana hasil lemparan bila peluru dipegang dengan ujung jari tangan atau diletakkan di telapak tangan?. • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat tolak peluru terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam tolak peluru. <p>Mengumpulkan Informasi Menemukan jawaban atas pertanyaan sebelumnya melalui kegiatan:</p>	<p>keterampilan gerak fundamental atletik (tolak peluru)</p>		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan gerak awalan, tumpuan, tolakan, dan gerak lanjutan tanpa menggunakan peluru. • Menolak peluru ke berbagai arah tanpa awalan dengan menunjukkan nilai disiplin • Menolak peluru ke depan dengan berbagai jenis tolakan dengan menunjukkan nilai disiplin • Menolak peluru ke depan dengan berbagai jenis awalan dengan menunjukkan nilai disiplin • Melakukan setiap gerak dasar fundamental dasar tolak peluru (memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak dasar fundamental ikutan) • Mendiskusikan setiap gerak dasar fundamental tolak peluru (memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak dasar fundamental ikutan) dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>fundamental tolak peluru (memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak lanjutan) dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental tolak peluru (memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak lanjutan) dan membuat kesimpulannya. <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara cara memegang peluru dengan jauhnya tolakan. • Menemukan hubungan antara posisi awalan dengan jauhnya tolakan. • Menemukan pola gerak fundamental tolak (memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak lanjutan) yang sesuai dengan kebutuhan individual. <p>Mengomunikasikan</p>			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan berbagai keterampilan gerak fundamental tolak peluru (memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak lanjutan) dalam perlombaan tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan. • Memberikan saran perbaikan gerak dasar fundamental tolak peluru (memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak lanjutan) kepada teman selama melakukan pembelajaran • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan gerak dasar 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		fundamental tolak peluru dengan menunjukkan kerjasama			
3.4 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental olahraga beladiri. (KD buku dan Silabus) 4.4 Mempraktikkan teknik dasar olahraga beladiri dengan menekankan gerak dasar fundamentalnya. (KD buku dan Silabus)	Pembelajaran Bela diri Pencak silat **)	Mengamati <ul style="list-style-type: none"> Membaca informasi tentang gerak fundamental olahraga beladiri (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau Mengamati peragaan guru guru/teman dan atau perlombaan olahraga beladiri di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak dasar fundamental olahraga beladiri (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dan membuat catatan hasil pengamatan. Menanya <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak dasar fundamental olahraga beladiri (kuda-kuda, pola 	Pengetahuan: Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip gerak fundamental olahraga pencaksilat Keterampilan: Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau portofolio tentang keterampilan gerak fundamental olahraga pencaksilat	9 JP	<ul style="list-style-type: none"> Sumber Buku Pend. Jas.Olahraga dan Kes. SMP Kelas VII Gambar peraga macam-macam sikap pasang dan gerak dasar fundamental langkah Peluit TV Video

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>langkah, pukulan, tendangan, dan elakan), misalnya; apakah jenis-kuda mempengaruhi keseimbangan tubuh?, bagaimana jenis kuda-kuda yang baik untuk pola pertahanan atau penyerangan? Bagaimana pukulan yang paling sulit dielakkan oleh lawan?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan manfaat olahraga beladiri silat terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh, serta otot yang dominan bekerja dalam olahraga silat. <p>Mengumpulkan Informasi Menemukan jawaban atas pertanyaan sebelumnya melalui kegiatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan berbagai gerak dasar fundamental kuda-kuda (kuda-kuda depan, belakang, samping, dan silang) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin • Melakukan berbagai gerak dasar fundamental pola melangkah 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>(lurus, zigzag, huruf U, segitiga, segi empat, dan huruf S) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan berbagai gerak dasar fundamental memukul (depan, samping, dan bandunl) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin • Melakukan berbagai gerak dasar fundamental menendang (depan, samping, dan huruf T) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin • Melakukan berbagai gerak dasar fundamental elakan/tangkisan (luar, dalam, atas, dan bawah) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara jenis kuda-kuda dengan faktor keseimbangan tubuh. 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> Menemukan hubungan antara pola langkah dengan jenis pukulan. Menemukan hubungan antara jenis elakan dengan posisi togok, dan pertanyaan lainnya. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Menerapkan berbagai ketarampilan gerak fundamental olahraga beladiri (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dalam pertandingan pencaksilat dengan peraturan yang dimodifikasi dan menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan Memberikan saran perbaikan gerak dasar fundamental olahraga beladiri (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>tendangan, dan elakan) kepada teman selama melakukan pembelajaran</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang gerak dasar fundamental olahraga pencak silat dengan menunjukkan kerjasama 			
<p>3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, dan pengukuran hasilnya. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.5 Mencoba mengukur komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan berdasarkan</p>	Kebugaran Jasmani	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang konsep latihan peningkatan kebugaran jasmani dan cara pengukurannya dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • Mengamati peragaan guru guru/teman dan atau latihan peningkatan kebugaran jasmani di TV/Video dan dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang komponen kebugaran jasmani dan cara pengukurannya, misalnya; faktor apakah yang 	<p>Pengetahuan: Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip latihan pengembangan kebugaran jasmani dan cara pengukurannya</p> <p>Keterampilan: Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau portofolio tentang latihan pengembangan</p>	9 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Sumber Buku Pend. Jas.Olahraga dan Kes. SMP Kelas VII • Gambar peragaan senam lantai • Matras • Peluit • TV • Video

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
norma instrumen yang digunakan. (KD buku dan Silabus)		<p>mempengaruhi kebugaran jasmani? Apakah tindakan yang akan kamu lakukan apabila kebugaran jasmanimu kategori rendah? Apakah jenis latihan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai dan lengan? dan pertanyaan lainnya yang berkaitan dengan komponen kebugaran.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat latihan kebugaran terhadap kesehatan. • Mempertanyakan dampak aktivitas fisik terhadap kebugaran jantung, paru, dan peredaran darah. <p>Mengumpulkan Informasi Menemukan jawaban atas pertanyaan sebelumnya melalui kegiatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan berbagai latihan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot tungkai • Melakukan berbagai latihan 	kebugaran jasmani dan cara pengukurannya		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>untuk meningkatkan kekuatan otot-otot perut</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan berbagai latihan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot lengan • Melakukan berbagai latihan untuk meningkatkan kelenturan tubuh • Melakukan bentuk-bentuk tes kebugaran jasmani • Mendiskusikan dan membuat kesimpulan berkaitan dengan latihan kebugaran yang dapat meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan tubuh. <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara latihan kebugaran dengan kebugaran jantung, paru, dan peredaran darah. • Menemukan jenis-jenis latihan yang dapat meningkatkan kekuatan, kelenturan, komposisi tubuh, dan kebugaran jantung, paru, dan peredaran darah • Menemukan hubungan antara 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>latihan fisik dengan komposisi tubuh, dan kebugaran jantung, paru, dan peredaran darah</p> <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan berbagai latihan untuk meningkatkan kekuatan, kelenturan, komposisi tubuh, dan kebugaran jantung, paru, dan peredaran darah serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan pembelajaran 			
3.6 Memahami konsep gabungan pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar	Senam Lantai	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang konsep senam lantai dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau 	<p>Pengetahuan:</p> <p>Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip pola</p>	12 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Sumber Buku Pend. Jas.Olahrag a dan Kes. SMP Kelas VII

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
senam lantai. (KD buku dan Silabus) 4.6 Mempraktikkan gabungan pola gerak dominan menuju teknik dasar senam lantai. (KD buku dan Silabus)		<ul style="list-style-type: none"> Mengamati peragaan guru guru/teman dan atau pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian gerak dasar senam lantai (guling depan, belakang, dan guling) di TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Mempertanyakan konsep gerakan (guling depan, belakang, dan guling) dengan menunjukkan nilai kerjasama dan toleransi <p>Mengumpulkan Informasi Menemukan jawaban atas pertanyaan sebelumnya melalui kegiatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan guling ke depan dari posisi jongkok yang dibantu/tidak dibantu oleh teman Melakukan gerakan mengguling ke depan dari posisi berdiri yang dibantu/tidak dibantu oleh teman 	<p>gerak dominan dalam bentuk rangkaian gerak dasar senam lantai (guling depan, belakang, dan guling)</p> <p>Keterampilan: Melalui unjuk kerja/praktik, projek, atau portofolio tentang pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian gerak dasar senam lantai (guling depan, belakang, dan guling).</p>		<ul style="list-style-type: none"> Gambar pearaga gerak dasar fundamental an langkah kaki dan ayuna lengan Kaset TV Video

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan mengguling ke depan dari posisi jongkok yang dibantu/tidak dibantu oleh teman • Melakukan gerakan mengguling ke belakang dari posisi jongkok yang dibantu/tidak dibantu oleh teman • Melakukan gerakan guling lenting secara perseorangan dan berpasangan • Melakukan gerakan rangkaian gerakan guling ke depan, belakang dan guling lenting secara individual, berpasangan dan berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasaman, toleransi, dan disiplin. • Mendiskusikan dan membuat kesimpulan berkaitan dengan pembelajaran senam lantai yang telah dipelajari. <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dalam (guling depan, belakang, 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>dan guling)</p> <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan (guling depan, belakang, dan guling lenting) secara parsial • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama aktivitas pembelajaran senam lantai. 			
3.7 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental (langkah dan ayunan lengan) dalam bentuk rangkaian	Aktivitas Gerak Berirama	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang gerak fundamental melangkah dan mengayunkan lengan berirama dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • Mengamati peragaan guru 	<p>Pengetahuan:</p> <p>Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip keterampilan gerak fundamental</p>	9 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Sumber Buku Pend. Jas.Olahrag a dan Kes. SMP Kelas VII • Gambar

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.7 Mempraktikkan aktivitas pola gerak melangkah dan irama gerak dalam aktivitas gerak. (KD buku dan Silabus)</p>		<p>guru/teman dan atau keterampilan gerak fundamental melangkah dan mengayunkan lengan berirama di TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan.</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan hal-hal yang mempengaruhi gerak dasar (gerak langkah kaki, ayunan satu dan dua lengan) . • Mempertanyak manfaat aktivitas berirama terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh • Mempertanyakan otot-otot yang dominan bekerja dalam melakukan (gerak langkah kaki, ayunan satu dan dua lengan) . • Mempertanyakan jenis latihan untuk meningkatkan aktivitas gerak berirama. <p>Mengumpulkan Informasi Menemukan jawaban atas pertanyaan sebelumnya melalui kegiatan:</p>	<p>melangkah dan mengayunkan lengan berirama.</p> <p>Keterampilan: Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau portofolio tentang keterampilan gerak fundamental melangkah dan mengayunkan lengan berirama..</p>		<p>peraga bentuk-bentuk latihan kekuatan otot dan daya tahan tubuh</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beban • Peluit • Stopwatch

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak langkah berirama dalam berbagai variasi secara individual, berpasangan dan berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, toleransi, dan disiplin. Melakukan gerak mengayukan lengan berirama dalam berbagai variasi secara individual, berpasangan dan berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, toleransi, dan disiplin. Mengkombinasikan gerak melangkah dan mengayunkan lengan ke berbagai arah dengan berbagai variasi dengan menunjukkan nilai kerjasama, toleransi, dan disiplin. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan berkaitan dengan aktifitas berirama yang telah dipelajari <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menemukan hubungan pola gerak langkah dan ayunan 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>lengan dengan faktor estetika gerak</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan kesalahan-kesalahan yang dilakukan dalam melakukan aktivitas gerak berirama • Menemukan cara memperbaiki kesalahan dalam melakukan pola gerak melangkah dan mengayunkan lengan berirama. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan rangkaian gerak melangkah kaki dan mengayunkan lengan ke berbagai arah sesuai dengan irama/ketukan yang dipilih secara koordinatif dan menjaga pelurusan persendian (<i>body alignment</i>). • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>tidak berlebih</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan pembelajaran • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan aktivitas gerak berirama 			
<p>3.8 Memahami konsep keterampilan dasar dua gaya renang yang berbeda. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.8 mempraktikkan satu atau dua teknik dasar gaya renang dengan koordinasi yang baik dengan jarak tertentu*(KD buku dan Silabus)</p>	Aktivitas Air Renang gaya dada *)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang keterampilan gerak renang gaya dada dan tata tertib di kolam renang, atau • Mengamati peragaan guru guru/teman dan atau di TV/Video tentang renang gaya dada dan membuat catatan hasil pengamatan. • Mengamati perlombaan renang secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang konsep gerak dasar renang gaya dada dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya</p>	<p>Pengetahuan: Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip keterampilan gerak fundamental renang gaya dada</p> <p>Keterampilan: Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau portofolio tentang keterampilan gerak fundamental</p>	12 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Sumber Buku Pend. Jas.Olahraga dan Kes. SMP Kelas VII • Gambar peraga renang gaya dada • Pelampung • Peluit • TV • Video • Topi renang

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> Mempertanyakan tentang konsep gerak dasar renang gaya dada, misalnya ; apakah tingkat kecemasan mempengaruhi kemampuan berenang?, apakah kemiringan tubuh didalam air mempengaruhi gaya mengapung? Apakah ayunan dan tarikan lengan mempengaruhi jarak renang ? <p>Mengumpulkan Informasi Menemukan jawaban atas pertanyaan sebelumnya melalui kegiatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak dasar fundamental pengenalan air: duduk di tepi kolam, kedua kaki dimasukkan ke dalam air, gerak dasar fundamental kaki menendang dilakukan bersama-sama meningkatkan disiplin, percaya diri, dan memiliki motivasi Melakukan gerak dasar fundamental meluncur bertolak pada dinding kolam, kedua tangan memegang 	renang gaya dada.		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>pelampung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerak dasar fundamental kaki renang gaya dada berpasangan kedua lengan dipegang teman • Melakukan gerak dasar fundamental lengan renang gaya dada kedua kaki dipegang teman • Melakukan gerak dasar fundamental dasar pernapasan renang gaya dada • Melakukan kombinasi gerak dasar fundamental kaki, lengan, pernapasan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik. • Melakukan renang gaya dada menempuh jarak 10 meter. • Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang gerak dasar fundamental renang gaya dada secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan penggunaan gaya renang dengan jarak berenang 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> Menemukan hubungan aktivitas renang dengan kesehatan tubuh Menemukan hubungan tata-tertib di kolam renang dengan kesehatan dan keselamatan <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Berenang gaya dada dengan menerapkan konsep gerak dasar berenang serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan renang Memberikan saran perbaikan gerak dasar kepada teman selama melakukan renang gaya dada 			
3.9 Memahami tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri	Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Membaca konsep tindakan P3K pada kejadian darurat dari media cetak dan atau elektronik, atau 	<p>Pengetahuan:</p> <p>Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan</p>	3 JP	<ul style="list-style-type: none"> Sumber Buku Pend. Jas.Olahrag

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>sendiri maupun orang lain. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.9 Mencoba mempraktikkan tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain. (KD buku dan Silabus)</p>		<ul style="list-style-type: none"> Mengamati peragaan guru/teman/TV/Video tentang tindakan P3K pada kejadian darurat dan membuat catatan hasil kajian <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Mempertanyakan arti penting tindakan P3K pada kejadian darurat, jenis pertolongan pertama pada kecelakaan Mempertanyakan peralatan-peralatan yang dibutuhkan untuk tindakan P3K <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan simulasi P3K terhadap cedera ringan Mendiskusikan konsep dan prinsip tentang P3K secara berkelompok, mengajukan pertanyaan berkaitan dengan jenis cedera yang berpotensi terjadi saat melakukan aktivitas fisik, apa solusi terhadap persoalan tersebut. Menyebutkan tujuan P3K, 	<p>tentang konsep dan prinsip tindakan P3K pada kejadian darurat</p> <p>Keterampilan: Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau portofolio tentang tindakan P3K pada kejadian darurat</p>		<p>a dan Kes. SMP Kelas VII</p> <ul style="list-style-type: none"> Gambar/ilustrasi P3K Peralatan P3K

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>tindakan kegawatdarutan selama melakukan aktivitas fisik.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membuat suatu tulisan atau kesimpulan dari bacaan P3K secara berkelompok <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan tindakan P3K dengan resiko cedera • Menemukan jenis pertolongan pertama pada kecelakaan yang tepat untuk jenis cedera yang dialami selama melakukan aktivitas fisik <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan simulasi pertolongan pertama pada cedera ringan saat melakukan aktivitas fisik • Memaparkan konsep P3K pada cedera ringan 			
3.10 Memahami konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit. (KD	Pola Hidup Sehat	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit • Mencari informasi gaya hidup sehat dan gaya hidup tidak sehat 	<p>Pengetahuan:</p> <p>Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep gaya hidup sehat</p>	3 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Sumber Buku Pend. Jas.Olahrag a dan Kes. SMP Kelas

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>buku dan Silabus)</p> <p>4.10 Mencoba menerapkan konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit. (KD buku dan Silabus)</p>		<p>dan kaitannya dengan berbagai penyakit dan membuat catatan hasil kajian</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan tentang gaya hidup yang mempengaruhi kesehatan • Mempertanyakan berbagai penyakit yang disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan bacaan tentang gaya hidup sehat dan gaya hidup tidak sehat secara berkelompok • Mendiskusikan UKS dan membuat ringkasan hasil diskusi • Membuat suatu tulisan atau kesimpulan gaya hidup sehat dan gaya hidup tidak sehat secara berkelompok/individu <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan gaya hidup sehat dan berbagai penyakit 	<p>Keterampilan: Portofolio tentang tentang konsep gaya hidup sehat</p>		<p>VII</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gambar gaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> Menemukan hubungan gaya hidup sehat dan berbagai penyakit <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Memaparkan hasil kajian hubungan gaya hidup sehat dan berbagai penyakit secara berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama dan toleransi. 			

Catatan:

- *) Merupakan pembelajaran pilihan yang pelaksanaan pembelajarannya disesuaikan dengan kondisi dan situasi sekolah.
- **) Pembelajaran pencak silat dapat digantikan dengan beladiri yang lainnya, disesuaikan dengan situasi dan kondisi sekolah

Telah diperiksa dan disetujui oleh:

Karo Hukor	Plt. Kepala Balitbang	Plt. Dirjen Dikdas	Dirjen Dikmen	Sesjen

X. SILABUS MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Satuan Pendidikan : SMP/MTs

Kelas : VIII (delapan)

Kompetensi Inti

KI 1 : Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.

KI 2 : Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.

KI 3 : Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.

KI 4 : Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan		Pembelajaran KI 1 dan KI 2 dilakukan secara tidak langsung (terintegrasi) dalam pembelajaran KI 3 dan KI 4	<ul style="list-style-type: none"> Pembelajaran pada KD sikap religius dan sosial terintegrasi pada KD pengetahuan dan keterampilan melalui <i>indirect</i> 		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>sesudah pelajaran.</p> <p>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</p> <p>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. (KD buku dan Silabus)</p>			<p><i>teaching</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Penilaian sikap memuat tentang tentang: berdoa, berusaha maksimal, berperilaku baik, sportivitas, tanggung jawab, toleransi, kerjasama, disiplin, dan menerima kekalahan dengan periksa diri dan memperlihatkan kemenangan dengan sewajarnya, dilakukan melalui observasi, penilaian diri, teman sejawat, 		
<p>2.8 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.9 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.10 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.11 Menunjukkan</p>					

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.12 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.13 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.14 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan. (KD buku dan Silabus)</p>			dan jurnal.		
<p>3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.1 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan</p>	<p>Permainan Bola Besar Menggunakan Permainan Sepak Bola *)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Membaca informasi tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan gerak sepakbola (mengumpan, menghentikan, menggiring, dan <i>heading</i>) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau Mengamati peragaan guru/teman/pertandingan sepakbola secara langsung dan 	<p>Pengetahuan:</p> <p>Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bola besar</p>	18 JP	<ul style="list-style-type: none"> Bola sepak Lapangan sepakbola Gawang Tiang pancang Peluit Sumber: Buku Pendidikan

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
koordinasi yang baik. (KD buku dan Silabus)		<p>atau di TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan sepakbola (mengumpan, menghentikan, menggiring, dan <i>heading</i>)</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak sepak bola, misalnya: jenis tendangan manakah yang lebih akurat?”, jenis tendang apakah yang digunakan untuk mencapai sasaran yang jauh?, jenis tendangan apa yang menyebabkan bola begulir di tanah? Dan pertanyaan lainnya yang berkaitan dengan variasi dan kombinasi keterampilan gerak sepak bola. • Mempertanyakan tentang manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan 	<p>menggungkan permainan sepakbola</p> <p>Keterampilan: Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau portofolio tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bola besar menggunakan permainan sepakbola</p>		Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VIII, TV/Video

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>sepak bola.</p> <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengumpan bola dengan berbagai bagian kaki secara individual, berpasangan atau berkelompok dalam posisi di tempat dan sambil bergerak dasar fundamental dengan menunjukkan nilai disiplin, menghargai perbedaan, dan kerjasama • Menggiring bola menggunakan berbagai bagian kaki secara individual dengan menunjukkan nilai disiplin • Menghentikan bola menggunakan berbagai bagian kaki secara individual dengan menunjukkan nilai disiplin • Mengumpan dan meberhentikan bola menggunakan berbagai bagian kaki secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai disiplin, menghargai perbedaan, dan kerjasama 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> Melemparkan bola dengan berbagai cara secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai disiplin, menghargai perbedaan, dan kerjasama <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menemukan hubungan antara titik perkenaan bola dengan jalannya bola Menemukan hubungan antara jenis tendangan dengan sasaran yang hendak dicapai Menemukan hubungan antara permainan sepak bola dengan kesehatan dan kebugaran tubuh Mendiskusikan setiap gerak dasar fundamental permainan sepak bola (mengumpan, menggiring, dan menahan bola) dan membuat kesimpulannya. Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental permainan sepak bola (mengumpan, 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>menghentikan, dan menggiring) dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental permainan sepak bola (mengumpan, menghentikan, dan menggiring) dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak dasar fundamental permainan sepak bola secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama • Memberikan dan menerima saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan sepak bola (mengumpan, menggiring, dan menahan bola) dalam permainan 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan 			
	Permainan Bola Besar Menggunakan Permainan Bola Voli *)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang konsep variasi keterampilan gerak bolavoli (servis, <i>passing</i>, <i>smash</i>, posisi, dan <i>blocking</i>) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • Mengamati peragaan guru/teman/pertandingan bolavoli secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan 	<p>Pengetahuan:</p> <p>Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip variasi keterampilan gerak permainan bola besar menggugurkan permainan</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Bola voli • Lapangan bolavoli • Net/jaring • Peluit • Sumber: Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>tentang variasi keterampilan gerak permainan bolavoli (servis, <i>passing</i>, <i>smash</i>, posisi, dan <i>blocking</i>)</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan tentang variasi keterampilan gerak permainan bolavoli, misalnya: pada bagian manakah perkenaan bola dengan tangan saat <i>passing</i> sehingga bola memantul dengan halus? Apakah posisi togok mempengaruhi jalannya bola saat melakukan <i>passing</i> atau servis? • Mempertanyakan tentang manfaat permainan bolavoli terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bola voli. <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan keterampilan gerak servis dengan berbagai variasi 	<p>bolavoli</p> <p>Keterampilan: Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau portofolio tentang variasi keterampilan gerak permainan bola besar menggunakan permainan bolavoli</p>		Kesehatan SMP Kelas VIII, TV/Video

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>dengan menunjukkan nilai disiplin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan keterampilan gerak <i>passing</i> dengan berbagai variasi secara individu, berpasangan , atau berkelompok dengan menunjukkan nilai disiplin, tolerensi dan kerjasama. • Melakukan keterampilan gerak <i>smash</i> dengan berbagai variasi secara individu, berpasangan , atau berkelompok dengan menunjukkan nilai disiplin, tolerensi dan kerjasama. • Melakukan keterampilan gerak <i>block</i> dengan berbagai variasi secara individu, berpasangan , atau berkelompok dengan menunjukkan nilai disiplin, tolerensi dan kerjasama. <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan berbagai variasi keterampilan gerak permainan bolavoli (servis, <i>passing</i>, <i>smash</i>, dan <i>block</i>) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> • Menermukan hubungan antara titik perkenaan bola dengan tangan dan jalannya bola • Menermukan hubungan antara jenis <i>passing</i> dengan sasaran yang hendak dicapai • Menermukan hubungan antara permainan bolavoli dengan kesehatan dan kebugaran tubuh • Mendiskusikan variasi keterampilan gerak permainan bolavoli (<i>servis, passing, smash, posisi, dan blocking</i>) membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat variasi keterampilan gerak permainan bolavoli (<i>servis, passing, smash, posisi, dan blocking</i>) dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi keterampilan gerak permainan bolavoli (<i>servis, passing, smash,</i> 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>posisi, dan <i>blocking</i>) dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memberikan dan menerima saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan • Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang berbagai variasi keterampilan gerak permainan bola voli secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan berbagai variasi keterampilan gerak permainan bolavoli (<i>servis, passing, smash, posisi, dan blocking</i>) yang telah dipelajari dalam permainan bolavoli dengan peraturan yang dimodifikasi dengan serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		peralatan permainan <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan kepada teman selama melakukan permainan 			
	Permainan Bola Besar Menggunakan Permainan Bola Basket *)	Mengamati <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang konsep variasi keterampilan gerak bolabasket (memantulkan bola, melemparkan bola, menangkap bola, menggiring bola, lay up, dan memasukkan bola ke ring basket) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • Mengamati peragaan guru/teman/pertandingan bolavoli secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi keterampilan gerak permainan bolabasket (memantulkan bola, melemparkan bola, menangkap 	Pengetahuan: Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip gerak fundamental permainan bola besar menggugurkan permainan sepakbola Keterampilan: Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau portofolio tentang keterampilan		<ul style="list-style-type: none"> • Bola basket • Lapangan bola basket • Ring/basket • Peluit • Sumber: Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VIII, TV/Video

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>bola, menggiring bola, lay up, dan memasukkan bola ke ring basket)</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Mempertanyakan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan permainan bolabasket, misalnya: jenis pantulan yang manakah yang menciptakan pantulan yang mudah dikontrol? Jenis keterampilan melempar manakah yang dipergunakan untuk mencapai sasan jauh? Jenis keterampilan melempar manakah yang dipergunakan untuk mencapai sasan dekat?, Apakah perkenaan bola dengan tangan mempengaruhi jalannya bola saat menggiring, melempar, dan menangkap ? Apakah jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring, melempar, dan menangkap? Dan pertanyaan lainnya. Mempertanyakan tentang manfaat permainan bolabasket 	<p>gerak fundamental permainan bola besar menggunakan permainan sepakbola</p>		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bola basket.</p> <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memantul-mantulkan bola ke lantai dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri dengan menunjukkan nilai disiplin • Menggiring bola dengan berbagai variasi dalam posisi diam dan bergerak secara individual dengan menunjukkan nilai disiplin • Melemparkan dan menangkap bola dengan berbagai variasi dalam posisi diam dan bergerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi. • Mengkombinasikan berbagai keterampilan gerak permainan bola basket secara individual, berpasangan dan berkelompok 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan tolerensi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bolabasket (memantulkan bola, melemparkan bola, menangkap bola, menggiring bola, <i>lay up</i>, dan memasukkan bola ke ring basket) • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bolabasket (memantulkan bola, melemparkan bola, menangkap bola, menggiring bola, <i>lay up</i>, dan memasukkan bola ke ring basket) dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan dalam variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bolabasket (memantulkan bola, 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>melemparkan bola, menangkap bola, menggiring bola, lay up, dan memasukkan bola ke ring basket) dan membuat kesimpulannya.</p> <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bolabasket (memantulkan bola, melemparkan bola, menangkap bola, menggiring bola, lay up, dan memasukkan bola ke ring basket) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri • Menemukan keterampilan gerak memantulkan bola yang baik untuk mengecoh lawan • Menemukan hubungan antara jenis lemparan dengan sasaran yang hendak dicapai • Menemukan hubungan antara permainan bola basket dengan kesehatan dan kebugaran tubuh • Mendiskusikan variasi keterampilan gerak permainan 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>bolabasket (memantulkan bola, melemparkan bola, menangkap bola, menggiring bola, lay up, dan memasukkan bola ke ring basket) membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat variasi keterampilan gerak permainan bolabasket (memantulkan bola, melemparkan bola, menangkap bola, menggiring bola, lay up, dan memasukkan bola ke ring basket) dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bolabasket (memantulkan bola, melemparkan bola, menangkap bola, menggiring bola, lay up, dan memasukkan bola ke ring basket) dan membuat kesimpulannya. 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan dan menerima saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan • Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bolabasket secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mnerapkan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bolabasket (memantulkan bola, melemparkan bola, menangkap bola, menggiring bola, lay up, dan memasukkan bola ke ring basket) dalam permainan bolabasket dengan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan			
3.2 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil. (KD buku dan Silabus) 4.2 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola kecil dengan koordinasi yang baik. (KD buku dan Silabus)	Permainan Bola Kecil Menggunakan Permainan Kasti/Rounders *)	Mengamati • Membaca informasi tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan kasti/rounders (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola, memukul bola, dan teknik berlari) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • Mengamati peragaan guru/teman/pertandingan kasti/rounders secara langsung membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak	Pengetahuan: Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bola kecil menggugurkan permainan kasti/rounders Keterampilan:	18 JP	• Bola kasti • Pemukul • Pluit • Kapur • Sumber: Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VIII, TV/Video

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>permainan kasti/rounders (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola, memukul bola, dan teknik berlari)</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Mempertanyakan tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan kasti/rounders, misalnya: jenis lemparan manakah yang paling akurat mencapai sasaran?, bagaimana jenis pukulan yang paling jauh hasilnya? Mempertanyakan tentang manfaat permainan kasti/rounders terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan kasti/rounders <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Melemparkan bola dengan berbagai variasi secara individu, berpasang, atau berkelompok serta menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan 	<p>Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau portofolio tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bola kecil menggugah permainan kasti/rounders</p>		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>toleransi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menangkap bola dengan berbagai variasi secara individua, berpasang, atau berkelompok serta menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi. • Memukul bola menggunakan tongkat pemukul dengan berbagai variasi secara individua, berpasang, atau berkelompok serta menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi. • Berlari dengan berbagai variasi secara individua, berpasang, atau berkelompok serta menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi. • Melakukan aktivitas melempar dan menangkap bola dengan berbagai variasi dan kombinasi secara individua, berpasang, atau berkelompok serta menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi. • Membandingkan ketepatan 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>lemparan antara lemparan dari atas, samping dan bawah</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan setiap gerak dasar fundamental permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari). • Mendiskusikan variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>kombinasi keterampilan gerak permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <p>Menalar/Mengasosiasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan kasti/rounders (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri • Menemukan hubungan antara teknik memegang tongkat pemukul dengan jauhnya hasil pukulan • Menemukan hubungan cara memegang bola dengan jauhnya lemparan. • Menemukan hubungan antara sumber tenaga dengan akurasi lemparan • Mencari hubungan antara 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>permainan kasti/rounders dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</p> <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan kasti/rounder (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) yang telah dipelajari ke dalam permainan kasti dengan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		selama melakukan permainan <ul style="list-style-type: none">Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak dasar fundamental permainan kasti secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama			
	Permainan Bola Kecil Menggunakan Permainan Permainan Bulutangkis *)	Mengamati <ul style="list-style-type: none">Membaca informasi tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, gerakan kaki (<i>footwork</i>), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atauMengamati peragaan guru/teman/pertandingan bulutangkis secara langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, gerakan kaki (<i>footwork</i>), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>))	Pengetahuan: Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip variasi keterampilan gerak permainan bola kecil menggugulkan permainan bulutangkis Keterampilan: Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau portofolio tentang variasi keterampilan		<ul style="list-style-type: none">RaketSuttlecockPluitSumber: Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VIII, TV/Video

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bulutangkis, misalnya : jenis pegangan raket yang manakah yang paling baik untuk pukulan <i>forehand/backhand</i>?, pada bagian lapangan manakah yang sulit dijangkau oleh pemain lawan? dan pertanyaan lainnya. • Mempertanyakan tentang manfaat permainan bulutangkis terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bulutangkis. <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan variasi kerja kaki ke depan, ke samping kiri dan kanan • Memegang-megang raket dengan berbagai variasi • Memantulkan-mantulkan 	<p>gerak permainan bola kecil menggungkan permainan bulutangkis</p>		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p><i>suttlecock</i> menggunakan pegangan <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> ke berbagai arah secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan sikap percaya diri, kerjasama, disiplin, dan toleransi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memukul <i>suttlecock</i> menggunakan menggunakan pegangan <i>backhand/forehand</i> secara berpasangan dengan menunjukkan sikap percaya diri, kerjasama, disiplin, dan toleransi. • Melakukan servise dengan berbagai variasi menggunakan pegangan <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> ke berbagai arah secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan sikap percaya diri, • Mengkombinasi gerak melompat dengan memukul bola dengan pegangan <i>forehand</i> secara berpasangan dengan menunjukkan sikap percaya diri, kerjasama, disiplin, dan 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>toleransi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan setiap variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, gerakan kaki (<i>footwork</i>), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>) dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan (teknik pegangan raket, service, gerakan kaki (<i>footwork</i>), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan (teknik pegangan raket, service, gerakan kaki (<i>footwork</i>), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>) dengan benar dan 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>membuat kesimpulannya.</p> <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menemukan gerak dasar fundamental permainan (teknik pegangan raket, service, gerakan kaki (<i>footwork</i>), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri dengan menunjukkan disiplin dan percaya diri. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Menerapkan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bulutangkis bulutangkis (teknik pegangan raket, service(teknik pegangan raket, service, gerakan kaki (<i>footwork</i>), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>) yang telah dipelajari dalam permainan bulutangkis dengan peraturan dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak dasar fundamental permainan bulutangkis secara berkelompok dengan menunjukkan kerjasama 			
	Permainan Bola Kecil Menggunakan Permainan Tennis Meja *)	Mengamati <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bulutangkis seperti : gerak kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) sikap berdiri (<i>stance</i>) dari berbagai sumber media cetak 	Pengetahuan: Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan		<ul style="list-style-type: none"> • Bet • Bola • Meja Tennis • Sumber: Buku Pendidikan Jasmani Olahraga

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>atau elektronik, atau</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati peragaan guru/teman/pertandingan bulutangkis secara langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bulutangkis seperti : gerak kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) sikap berdiri (<i>stance</i>) <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak dasar fundamental permainan tenis meja, misalnya : apakah jenis pegangan mempengaruhi tingkat kesulitan pengembalian bola ? bagaimana jalannya bola jika teknik pegangan bet dirobah (servis dan pukulan), bagaimana ketepatan pukulan bila merubah posisi togok?, bagaimana gerak dasar fundamental bola bila sumber tenaga gerak dasar 	<p>bola kecil menggungkan permainan tenis meja</p> <p>Keterampilan: Melalui unjuk kerja/praktik, projek, atau portofolio tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bola kecil menggungkan permainan tenis meja</p>		dan Kesehatan SMP Kelas VIII, TV/Video

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>fundamental dirobah?, bagaimana pergerakan dasar fundamental/jalannya bola bila merubah kekuatan yang disalurkan ke bola di robah?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat permainan tenis meja terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan tenis meja. <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan kerja kaki ke depan, ke samping kiri dan kanan • Memegang-megang bet menggunakan pegangan forehand dan backhand • Memantulkan-mantulkan bola menggunakan pegangan forehand dan backhand di depan badan • Memukul bola sekuatnya ke depan menggunakan pergerakan 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>dasar fundamental bahu dan engkel tangan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memukul bola menggunakan pegangan forehand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin • Memantulkan-mantulkan bola menggunakan pegangan backhand dan backhand di depan badan • Memukul bola sekuatnya ke depan menggunakan pegangan backhand sumber tenaga dari pegelangan tangan dan bahu dan mengamati jalannya bola • Memukul bola menggunakan pegangan backhand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin • Melakukan servise menggunakan pegangan forehand secara berpasangan • Melakukan servise menggunakan pegangan backhand secara berpasangan 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan setiap gerak dasar fundamental permainan tenis meja seperti : gerak kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) sikap berdiri (<i>stance</i>) teknik pukulan (<i>service, push, drive</i>) dengan benar .. • Mendiskusikan setiap gerak dasar fundamental permainan tenis meja seperti : gerak kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) sikap berdiri (<i>stance</i>) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental permainan tenis meja seperti : gerak kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) sikap berdiri (<i>stance</i>) dengan benar dan membuat 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental permainan tenis meja seperti : gerak kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) sikap berdiri (<i>stance</i>) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menemukan gerak dasar fundamental permainan tenis meja seperti : gerak kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) sikap berdiri (<i>stance</i>) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri dengan menunjukkan disiplin dan percaya diri. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan permainan tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>dengan menerapkan gerak dasar fundamental permainan tenis meja seperti : gerak kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) sikap berdiri (<i>stance</i>) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan teknik dasar fundamental kepada teman selama melakukan permainan • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak dasar fundamental permainan bulutangkis secara berkelompok dengan menunjukkan kerjasama 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>3.3Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar). (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan koordinasi yang baik. (KD buku dan Silabus)</p>	Pembelajaran Atletik Jalan Cepat *)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Membaca informasi tentang konsep variasi keterampilan gerak atletik jalan cepat seperti : (gerakan tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan gerakan pinggul) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau Mengamati peragaan guru/teman/perlombaan jalan cepat secara langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi keterampilan gerak atletik jalan cepat (gerakan tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan gerakan pinggul) <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi keterampilan gerak jalan cepat misalnya : jenis ayunan tengah yang seperti apa yang dapat menghasilkan kecepatan lebih dalam jalan cepat? Jenis ayunan 	<p>Pengetahuan: Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip variasi dan kombinasi keterampilan gerak atletik (jalan cepat)</p> <p>Keterampilan: Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau portofolio tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak atletik (jalan cepat)</p>	12 JP	<ul style="list-style-type: none"> Kapur Pluit Bendera Bak pasir Stopwatch Sumber Buku Pend. Jas. Olahraga dan Kes. SMP Kelas VIII,TV/Vide o

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>langkah yang seperti apa yang dapat mempercepat jalan cepat?, bagaimanakah variasi gerak yang dapat menghasilkan gerak jalan cepat yang lebih baik?, dan pertanyaan lainnya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat jalan cepat terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam jalan jarak pendek. <p>Mengumpulkan Informasi Melakukan berbagai aktivitas jalan cepat untuk menemukan jawaban pertanyaan-pertanyaan secara individual, berpasangan dan berkelompok.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berjalan dengan berbagai variasi ayunan tangan secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi. • Berjalan dengan berbagai variasi ayunan langkah secara 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berjalan dengan berbagai variasi pendaratan kaki/kaki tumpu secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi. • Berjalan dengan berbagai variasi lenggokan pinggul secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi. • Mengamati teman berjalan, dan memberikan saran perbaikan terhadap kesalahan yang dilakukan • Mendiskusikan variasi komponen keterampilan atletik jalan cepat seperti: (gerakan tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan gerakan pinggul)membuat kesimpulannya. 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi (gerakan tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan gerakan pinggul) dan membuat kesimpulannya. Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi keterampilan gerak atletik jalan cepat seperti; (gerakan tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan gerakan pinggul) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menemukan hubungan antara ayunan lengan dengan kecepatan jalan cepat Menemukan hubungan antara ayunan tungkai dengan kecepatan jalan cepat Menemukan hubungan antara 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>lenggokan pinggul dengan kecepatan jalan cepat</p> <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Menerapkan berbagai variasi keterampilan gerak jalan cepat seperti ; (gerakan tungkai,tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan gerakan pinggul) dalam lomba jalan cepat dengan aturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang variasi keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama 			
	Pembelajaran Atletik Lari Jarak Pendek *)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Membaca informasi tentang konsep variasi keterampilan gerak atletik lari jarak pendek 	<p>Pengetahuan:</p> <p>Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan</p>		<ul style="list-style-type: none"> Sumber Buku Pend. Jas.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>seperti : (teknik <i>start</i>, gerakan tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i>) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati peragaan guru/teman/perlombaan lari jarak pendek secara langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi keterampilan gerak atletik lari jarak pendek (teknik <i>start</i>, gerakan tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i>). <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak dasar fundamental lari jarak pendek, misalnya : apakah ayunan lengan mempengaruhi dalam lari jarak pendek? Variasi ayunan lengan seperti apakah yang dapat membuat lari semakin cepat? bagaimana akibatnya bila mendarat dengan 	<p>tentang konsep dan prinsip variasi keterampilan gerak atletik lari jarak pendek</p> <p>Keterampilan: Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau portofolio tentang variasi keterampilan gerak atletik lari jarak pendek</p>		<p>Olahraga dan Kes. SMP Kelas VIII</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kapur • Pluit • Bendera • Bak pasir • TV • Video • Stopwatch

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>ujung jari kaki?, apakah otot yang dominan bekerja dalam lari jarak pendek?, bagaimana reaksi jantung dan paru selama melakukan aktivitas lari jarak pendek?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat lari jarak pendek terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam lari jarak pendek. <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berlari simpang siur secara bersama-sama dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin dan toleransi • Berlari ke berbagai arah dengan berbagai variasi ayunan lengan secara individual menunjukkan sikap disiplin • Berlari ke berbagai arah dengan berbagai variasi ayunan tungkai secara individual menunjukkan sikap disiplin 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan berbagai variasi gerak start pendek secara individual menunjukkan sikap disiplin • Melakukan berbagai variasi gerak memasuki garis <i>finish</i> secara individual menunjukkan sikap disiplin • Membandingkan hasil setiap latihan misalnya; berlari jarak pendek dengan pendaratan ujung kaki atau tumit, mana yang lebih baik, berlari dengan mengayunkan lengan atau tidak mengayunkan lengan, dan lain sebagainya. • Mendiskusikan berbagai variasi keterampilan gerak lari jarak pendek seperti :(teknik <i>start</i>, gerakan tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i>).pendek dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental lari jarak 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>pendek pendek (teknik <i>start</i>, gerakan tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i> dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat variasi keterampilan gerak lari jarak pendek seperti: pendek (teknik <i>start</i>, gerakan tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i>) dan membuat kesimpulannya. <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menemukan hubungan antara posisi togok, ayunan lengan, ayunan lengan dan kemiringan tubuh dalam lari jarak pendek dan menemukan pola yang tepat. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Menerapkan berbagai variasi keterampilan gerak atletik lari 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>jarak pendek seperti : (teknik <i>start</i>, gerakan tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i>) dalam lomba lari jarak pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan, • Memberikan saran perbaikan dalam variasi keterampilan gerak atletik lari jarak pendek selama melakukan pembelajaran • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak atletik lari jarak pendek seperti : (teknik <i>start</i>, gerakan tungkai, tumpuan 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		kaki, gerakan ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i>) dengan menunjukkan kerjasama			
	Pembelajaran Atletik Lompat jauh *)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Membaca informasi tentang konsep variasi keterampilan gerak atletik lompat jauh seperti : (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau Mengamati peragaan guru/teman/perlombaan lompat jauh secara langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi keterampilan gerak atletik lompat jauh seperti; (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi keterampilan gerak atletik lompat jauh, misalnya : jenis 	<p>Pengetahuan: Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip variasi keterampilan gerak atletik lompat jauh</p> <p>Keterampilan: Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau portofolio tentang variasi keterampilan gerak atletik lompat jauh</p>		<ul style="list-style-type: none"> Sumber Buku Pend. Jas. Olahraga dan Kes. SMP Kelas VIII Kapur Pluit Bendera Bak pasir TV Video Meteran

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>awalan yang manakah yang menghasilkan lompatan lebih jauh? Jenis tolakan seperti apakah yang menghasilkan lompatan lebih jauh? Model sikap badan seperti apakah yang dapat menghasilkan lompatan lebih jauh ? bagaimana akibatnya bila mendarat lutut tidak mengeper?, bagaimana reaksi jantung dan paru selama melakukan aktivitas lompat jauh?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat lompat jauh terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam lompat jauh. <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melompat ke berbagai arah dengan berbagai variasi awalan dengan menunjukkan sikap disiplin dan percaya diri • Melompat ke berbagai arah dengan berbagai variasi tumpuan 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>dengan menunjukkan sikap disiplin dan percaya diri</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melompat jauh dengan berbagai variasi sikap badan saat di udara menunjukkan sikap disiplin dan percaya diri • Melompat jauh ke depan dan mendarat dengan berbagai variasi pendaratan dengan menunjukkan sikap disiplin dan percaya diri • Mendiskusikan setiap variasi keterampilan gerak atletik lompat jauh seperti; (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi keterampilan gerak atletik lompat jauh seperti; (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi keterampilan gerak atletik lompat jauh seperti; (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara jauhnya lompatan dengan variasi keterampilan gerak awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat menemukan pola yang tepat untuk melakukan lompat jauh. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan berbagai variasi keterampilan gerak atletik lompat jauh seperti ; awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat dalam perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan gerak dasar fundamental kepada teman selama melakukan selama pembelajaran • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang gerak dasar fundamental lompat jauh dengan menunjukkan kerjasama 			
	Pembelajaran Atletik Tolak Peluru *)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang konsep variasi keterampilan gerak atletik tolak peluru seperti : (memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak ikutan)dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • Mengamati peragaan 	<p>Pengetahuan:</p> <p>Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip variasi keterampilan gerak atletik tolak peluru</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Sumber Buku Pend. Jas. Olahraga dan Kes. SMP Kelas VIII • Kapur

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>guru/teman/perlombaan tolak peluru secara langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi keterampilan gerak atletik lompat jauh seperti; (memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak ikutan)</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi keterampilan gerak atletik tolak peluru? Jenis pegangan bagaimana yang dapat menghasilkan lemparan makin jauh?, Jenis awalan bagaimana yang dapat menghasilkan lemparan makin jauh?, Jenis tolakan yang bagaimana yang dapat menghasilkan lemparan makin jauh? Apa pengaruhnya gerak lanjutan • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat tolak peluru terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot- 	<p>Keterampilan: Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau portofolio tentang variasi keterampilan gerak atletik tolak peluru</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Pluit • Bendera • Meteran • TV • Video

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>otot yang dominan yang dipergunakan dalam aktivitas tolak peluru.</p> <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menolakkan peluru dengan berbagai variasi pegangan dengan menunjukkan sikap disiplin dan percaya diri • Menolakkan peluru dengan berbagai variasi awalan dengan menunjukkan sikap disiplin dan percaya diri • Menolakkan peluru dengan berbagai variasi tolakan dengan menunjukkan sikap disiplin dan percaya diri • Menolakkan peluru dengan berbagai variasi gerak lanjutan/ikutan dengan menunjukkan sikap disiplin dan percaya diri • Mendiskusikan setiap variasi keterampilan gerak atletik tolak peluru seperti: (memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak dasar fundamental ikutan) 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan gerak atletik tolak peluru seperti: (memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak dasar fundamental ikutan) membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan keterampilan gerak atletik tolak peluru seperti: (memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak dasar fundamental ikutan) dan membuat kesimpulannya. <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara keterampilan gerak memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak ikutan dengan jauhnya tolakan peluru. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan berbagai variasi keterampilan gerak atletik tolak 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>peluruh seperti: (memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak ikutan) yang telah dipelajari dalam perlombaan tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan variasi keterampilan gerak atletik tolak peluru seperti: cara memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak lanjutan kepada teman selama melakukan pembelajaran • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan variasi keterampilan gerak atletik tolak 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		peluru seperti: cara memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak lanjutan dengan menunjukkan kerjasama			
3.4 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri. (KD buku dan Silabus) 4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri. (KD buku dan Silabus)	Pembelajaran Bela diri Pencak silat **)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Membaca informasi tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan gerak olahraga beladiri pencak silat seperti : (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau Mengamati peragaan guru/teman/pertandingan pencak silat secara langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak olahraga beladiri pencak silat seperti : (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik secara bergantian 	<p>Pengetahuan: Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip variasi dan kombinasi keterampilan gerak bela diri pencak silat</p> <p>Keterampilan: Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau portofolio tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak bela diri pencak silat</p>	9 JP	<ul style="list-style-type: none"> Sumber Buku Pend. Jas.Olahraga dan Kes. SMP Kelas VIII Gambar peraga macam-macam sikap pasang dan gerak dasar fundamental langkah Peluit TV Video

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>saling bertanya tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak olahraga beladiri pencak silat seperti : (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) misalnya : jenis kuda-kuda yang bagaimanakah yang memiliki tingkat keseimbangan yang lebih tinggi? jenis kuda-kuda yang bagaimanakah yang memudahkan untuk pola penyerangan atau pertahanan? Pola langkah yang bagaimanakah yang sulit dideteksi oleh lawan dalam penyerangan? Jenis pukulan yang bagaimanakah yang paling sulit dielakkan oleh lawan? jenis tendangan manakah yang paling memiliki daya dorong yang paling kuat? Dan pertanyaan lainnya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan manfaat olahraga beladiri silat terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan bekerja dalam olahraga silat. 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		Mengumpulkan Informasi <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan berbagai variasi gerak kuda-kuda (kuda-kuda depan, belakang, samping, dan silang) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin • Melakukan berbagai variasi gerak melangkah (lurus, zigzag, huruf U, segitiga, segi empat, dan huruf S) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin • Melakukan berbagai variasi gerak memukul (depan, samping, dan bandul) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin • Melakukan berbagai variasi gerak menendang (depan, samping, dan huruf T) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin • Melakukan berbagai variasi 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>gerak elakan/tangkisan (luar, dalam, atas, dan bawah) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan berbagai kombinasi gerak melangkah lurus, zigzag, huruf U, segitiga, segi empat, dan huruf S) dengan gerak memukul (depan, samping, dan bandul) dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin • Melakukan berbagai kombinasi gerak menangkis (luar, dalam, atas, dan bawah) dengan gerak memukul (depan, samping, dan bandul) dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin • Melakukan berbagai kombinasi gerak memukul dengan gerak menendang (depan, samping, dan huruf T) dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin • Mendiskusikan setiap variasi keterampilan gerak pencak silat seperti: (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>dan elakan) dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan gerak pencak silat seperti: (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan keterampilan gerak pencak silat seperti: (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dan membuat kesimpulannya. <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara keterampilan gerak kuda-kuda, melangkah, memukul, menendang, dan menangkis yang sesuai untuk kebutuhan sendiri. • Mencari hubungan jenis kuda-kuda dengan keseimbangan 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> Mencari hubungan jenis pukulan dan tendangan dan jenis elakan <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Menerapkan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan)dalam perlombaan pecaksilat dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih Memberikan saran perbaikan gerak dasar fundamental kepada teman selama melakukan pembelajaran Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		variasi dan kombinasi keterampilan gerak pencak silat dengan menunjukkan kerjasama			
<p>3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran hasilnya. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.5 mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran hasilnya. (KD buku dan Silabus)</p>	Kebugaran Jasmani	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Membaca informasi tentang konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran derajat kebugaran jasmani dari berbagai sumber baik cetak maupun elektronik dan membuat kesimpulannya, atau Mengamati peragaan guru/teman tentang berbagai latihan peningkatan kebugaran secara langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran derajat kebugaran jasmani <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik secara bergantian 	<p>Pengetahuan: Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran tingkat kebugaran jasmani</p> <p>Keterampilan: Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau portofolio tentang latihan peningkatan</p>	9 JP	<ul style="list-style-type: none"> Sumber Buku Pend. Jas.Olahraga dan Kes. SMP Kelas VIII Gambar peraga senam lantai Matras Peluit TV Video

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>saling bertanya tentang berbagai jenis latihan untuk meningkatkan kebugaran terkait kesehatan seperti; (daya tahan tubuh, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang berbagai jenis latihan untuk meningkatkan kebugaran terkait keterampilan seperti; (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi). • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang berbagai teknik pengukuran kebugaran jasmani. • Mempertanyakan dampak latihan kebugaran terkait kesehatan dan keterampilan terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan berbagai latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran terkait kesehatan 	<p>derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran tingkat kebugaran jasmani</p>		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan berbagai latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran terkait keterampilan • Mendiskusikan setiap jenis latihan peningkatan kebugaran berkaitan dengan kesehatan (daya tahan tubuh, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan berkaitan dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan berbagai latihan pengembangan kebugaran berkaitan dengan kesehatan (daya tahan tubuh, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan berkaitan dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>berbagai latihan pengembangan kebugaran berkaitan dengan kesehatan (daya tahan tubuh, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan berkaitan dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) membuat kesimpulannya.</p> <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara berbagai latihan pengembangan kebugaran dengan kesehatan tubuh. • Menemukan hubungan antara latihan kebugaran jasmani dengan dengan kualitas belajar <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan berbagai latihan pengembangan kebugaran berkaitan dengan kesehatan dan keterampilan dalam permainan sederhana serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan pembelajaran 			
<p>3.6 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.6 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana. (KD buku dan Silabus)</p>	Guling ke depan, guling ke belakang, dan melenting	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana dari berbagai sumber baik cetak maupun elektronik dan membuat kesimpulannya, atau • Mengamati peragaan guru/teman tentang berbagai latihan variasi dan kombinasi keterampilan gerak rangkai senam lantai secara langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak rangkai senam lantai 	<p>Pengetahuan: Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana</p> <p>Keterampilan: Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau portofolio tentang konsep variasi dan kombinasi</p>	12 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Sumber Buku Pend. Jas.Olahraga dan Kes. SMP Kelas VIII • Gambar peraga gerak dasar fundamental an langkah kaki dan ayuna lengan • Kaset • TV • Video

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang berbagai bentuk rangkaian senam dasar. • Mempertanyakan dampak latihan senam lantai terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerak guling ke depan dengan berbagai variasi awalan dengan menunjukkan sikap percaya diri. • Melakukan gerak guling ke belakang dengan berbagai variasi awalan dengan menunjukkan sikap percaya diri. • Melakukan gerakan guling lenting dengan berbagai variasi secara perseorangan dan berpasangan dengan menunjukkan sikap percaya diri dan kerjasama. • Melakukan kombinasi gerakan gerakan guling ke depan dengan gerakan melenting secara individual, berpasangan dan 	keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, toleransi, dan disiplin.</p> <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menemukan hubungan variasi posisi awalan dengan sikap akhir serta menemukan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dalam (guling depan, belakang, dan guling) <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Menerapkan berbagai variasi keterampilan gerak berguling ke depan dan ke belakan serta mengkombinasikan keterampilan gerak berguling dan melenting dalam permainan dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, dan percaya diri. Bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama 			
3.7 Memahami konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana. (KD buku dan Silabus) 4.7 Mempraktikkan variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana. (KD buku dan Silabus)	Pola gerak melangkah dan menayunkan lengan	Mengamati <ul style="list-style-type: none"> Membaca informasi tentang konsep variasi keterampilan gerak aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana dari berbagai sumber baik cetak maupun elektronik dan membuat kesimpulannya, atau Mengamati peragaan guru/teman tentang variasi keterampilan gerak ritmik dalam bentuk rangkaian secara langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang konsep variasi rangkaian keterampilan gerak aktivitas ritmik. Menanya	Pengetahuan: Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana Keterampilan: Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau portofolio tentang konsep variasi keterampilan dasar aktivitas	9 JP	<ul style="list-style-type: none"> Sumber Buku Pend. Jas.Olahraga dan Kes. SMP Kelas VIII Gambar peraga bentuk-bentuk latihan kekuatan otot dan daya tahan tubuh Beban Peluit Stopwatch

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi keterampilan gerak aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana. • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang hal-hal yang mempengaruhi gerak dasar (gerak langkah kaki, ayunan satu dan dua lengan). • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang dampak latihan variasi keterampilan gerak aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerak langkah berirama dalam berbagai variasi secara individual, berpasangan dan berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, toleransi, dan disiplin. • Melakukan gerak mengayukan lengan berirama dalam berbagai 	gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>variasi secara individual, berpasangan dan berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, toleransi, dan disiplin.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan rangkaian gerak melangkah dan mengayunkan lengan ke berbagai arah dengan berbagai variasi dengan menunjukkan nilai kerjasama, toleransi, dan disiplin. • Mendiskusikan dan membuat kesimpulan berkaitan dengan aktifitas berirama yang telah dipelajari <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan pola gerak langkah dan ayunan lengan dengan faktor estetika gerak • Menemukan kesalahan-kesalahan yang dilakukan dalam melakukan aktivitas gerak berirama • Menemukan cara memperbaiki kesalahan dalam melakukan pola 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>gerak melangkah dan mengayunkan lengan berirama.</p> <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan berbagai keterampilan gerak mengayunkan lengan dan melangkahhkan kaki bervariasi dalam rangkaian gerak secara berpasangan dan berkelompok serta menunjukkan sikap kerjasama, disiplin, dan percaya diri • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan pembelajaran • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan aktivitas gerak berirama 			
3.8 Memahami konsep keterampilan dua gaya renang berbeda. (KD buku dan	Renang gaya dada dan gaya bebas*)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang keterampilan gerak renang gaya 	<p>Pengetahuan:</p> <p>Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan</p>	12 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Sumber Buku Pend.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>Silabus)</p> <p>4.8 Mempraktikkan keterampilan dua gaya renang dengan koordinasi yang lebih baik. (KD buku dan Silabus)</p>		<p>dada dan gaya bebas dari berbagai sumber baik cetak maupun elektronik dan membuat kesimpulannya, atau</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengamati peragaan guru/teman tentang berbagai latihan renang gaya dada dan gaya bebas secara langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan yang terkait dengan renang gaya dada dan gaya bebas. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang keterampilan gerak renang gaya dada dan gaya bebas seperti: gerakan pernapasan, mengayuhkan lengan, dan gerakan tungkai. • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang keterampilan gerak renang gaya dada dan gaya bebas seperti: gerakan pernapasan, mengayuhkan lengan, dan 	<p>tentang konsep keterampilan gerak renang gaya dada dan gaya bebas</p> <p>Keterampilan: Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau portofolio tentang konsep keterampilan gerak renang gaya dada dan gaya bebas</p>		<p>Jas.Olahraga dan Kes. SMP Kelas VIII</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gambar peraga renang gaya dada • Pelampung • Peluit • TV • Video • Topi renang

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>gerakan tungkai.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang dampak keterampilan gerak renang gaya dada dan gaya bebas terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan keterampilan gerak meluncur bertolak pada dinding kolam, kedua tangan memegang pelampung • Melakukan keterampilan gerak kaki renang gaya dan gaya bebas dada berpasangan kedua lengan dipegang teman • Melakukan keterampilan gerak lengan renang gaya dada dan gaya bebas kedua kaki dipegang teman • Melakukan keterampilan gerak pernapasan renang gaya dada dan gaya bebas • Melakukan kombinasi gerak dasar fundamental kaki, lengan, pernapasan renang gaya dada dan gaya bebas dengan 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>koordinasi yang baik.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan renang gaya dada dan gaya bebas menempuh jarak 10 meter. • Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak renang gaya dada dan gaya bebas secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan penggunaan gaya renang dengan jarak berenang • Menemukan hubungan aktivitas renang dengan kesehatan dan kebugaran tubuh • Menemukan hubungan tata-tertib di kolam renang dengan kesehatan dan keselamatan <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan berbagai keterampilan gerak renang gaya dada dalam lomba renang jarak 10 meter dengan menunjukkan 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan berbagai keterampilan gerak renang gaya bebas dalam lomba renang jarak 10 meter dengan menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan renang • Memberikan saran perbaikan gerak dasar kepada teman selama melakukan renang gaya dada 			
3.9 Memahami prinsip-prinsip pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya, bagi diri sendiri, keluarga dan	Bahaya seks bebas, NAPZA dan obat berbahaya lainnya	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang prinsip-prinsip pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya, atau 	<p>Pengetahuan:</p> <p>Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang prinsip-prinsip pencegahan</p>	3 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Sumber Buku Pend. Jas.Olahrag a dan Kes. SMP Kelas VIII

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>masyarakat. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.9 Melakukan tindakan pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya, bagi diri sendiri, keluarga dan masyarakat. (KD buku dan Silabus)</p>		<ul style="list-style-type: none"> Mengamati dampak seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya diTV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang bahaya yang ditimbulkan oleh seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya. Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang dampak seks bebas, penyalahgunaan NAPZA, dan obat berbahaya lainnya terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang dampak seks bebas, penyalahgunaan NAPZA, dan obat berbahaya lainnya terhadap keluarga dan lingkungan. <p>Mengumpulkan Informasi</p>	<p>terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya</p> <p>Keterampilan: Presentasi/Projek /portofolio tentang prinsip-prinsip pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya</p>		<ul style="list-style-type: none"> Gambar/ilustrasi P3K Peralatan P3K

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan penyebab dan dampak dari seks bebas bagi diri sendiri, keluarga, dan lingkungan serta membuat kesimpulan diskusi dengan menunjukan perilaku kerjasama. • Mendiskusikan penyebab dan dampak dari penyalahgunaan NAPZA dan obat berbahaya lainnya serta membuat kesimpulan diskusi bagi diri sendiri, keluarga, dan lingkungan dengan menunjukan perilaku kerjasama. • Mendiskusikan kiat menghindarkan diri dari seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya serta membuat kesimpulan diskusi dengan menunjukan perilaku kerjasama. <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara seks bebas, penyalahgunaan NAPZA dan obat berbahaya lainnya dengan masa depan 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> Menemukan hubungan antara penyalahgunaan NAPZA dan obat berbahaya lainnya dengan kesehatan dan kebugaran tubuh <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Mempresentasikan penyebab dan akibat dari seks bebas dengan menunjukkan sikap percaya diri dan kerjasama. Mempresentasikan penyebab dan akibat dari penyalahgunaan NAPZA dan obat berbahaya lainnya menunjukkan sikap percaya diri dan kerjasama. 			
3.10 Memahami konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang. (KD buku dan Silabus) 4.10 Menyajikan hasil informasi berkaitan dengan pola makan sehat, bergizi dan seimbang. (KD buku dan Silabus)	Pola Hidup Sehat	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Membaca informasi tentang konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang dari berbagai sumber baik cetak maupun elektronik dan membuat kesimpulannya. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik secara bergantian 	<p>Pengetahuan: Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang</p> <p>Keterampilan: Presentasi/Projek</p>	3 JP	<ul style="list-style-type: none"> Sumber Buku Pend. Jas.Olahraga dan Kes. SMP Kelas VIII Gambar gaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>saling bertanya tentang pola makan sehat, bergizi dan seimbang, misalnya; apa akibatnya makan terlalu banyak terhadap kesehatan dan komposisi tubuh, mengapa pola makan harus teratur dan apa akibatnya bila tidak teratur, dan pertanyaan lainnya.</p> <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan bacaan tentang pola makan sehat, bergizi, dan seimbang secara berkelompok dengan menunjukkan sikap kerjasama. <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara pola makanan sehat, bergizi dan seimbang dengan kesehatan dan kebugaran tubuh. • Menemukan hubungan antara pola makanan sehat, bergizi dan seimbang dengan berbagai penyakit. • Menemukan hubungan antara antara pola makanan sehat, 	/portofolio tentang konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>bergizi dan seimbang dengan perpanjangan masa hidup.</p> <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Memaparkan hasil kajian hubungan gaya hidup sehat dengan pola makan sehat, bergizi dan seimbang secara berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama dan toleransi. 			
<p>3.11 Memahami manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.11 Menyajikan hasil informasi berkaitan dengan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur. (KD buku dan Silabus)</p>	Manfaat aktivitas fisik terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Membaca informasi tentang manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur dari berbagai sumber baik cetak maupun elektronik dan membuat kesimpulannya. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur, misalnya; apakah aktivitas fisik secara teratur 	<p>Pengetahuan: Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur</p> <p>Keterampilan: Presentasi/Projek /portofolio tentang manfaat jangka panjang</p>		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>dapat meningkatkan kesejahteraan hidup?, apakah aktivitas fisik secara teratur dapat mengurangi biaya perawatan kesehatan?, apakah keuntungan melakukan aktivitas fisik secara teratur terhadap organ jantung, paru, dan organ dalam lainnya, serta pertanyaan-pertanyaan lainnya.</p> <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Mendiskusikan bacaan tentang manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur dan membuat kesimpulannya serta membuat suatu keputusan tentang pola hidup sehat yang akan diambil oleh peserta didik dengan menunjukkan sikap kerjasama. <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menemukan hubungan antara aktivitas fisik yang dilakukan 	<p>dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur</p>		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>secara teratur dengan kesehatan dan kebugaran tubuh.</p> <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Memaparkan di depan kelas tentang manfaat melakukan aktivitas fisik secara teratur secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku kerjasama, disiplin, dan bertanggung jawab. 			
<p>3.12 Memahami metode untuk memonitor denyut jantung. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.12 Menghitung denyut jantung. (KD buku dan Silabus)</p>	Memonitor denyut jantung	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Membaca informasi tentang fungsi organ jantung dan fungsinya, atau Mengamati peragaan guru tentang cara mendeteksi detak/denyut jantung <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang organ jantung, misalnya; apa gunanya jantung bagi tubuh manusia?, mengapa jika melakukan aktivitas fisik denyut jantung bertambah cepat?, apakah yang 	<p>Pengetahuan: Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang organ jantung dan metode untuk memonitor denyut jantung</p> <p>Keterampilan: Presentasi/Projek /portofolio tentang organ jantung dan metode untuk</p>		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>dapat menyebabkan penyakit jantung?, bagaimana cara mengukur denyut jantung, apakah tindakan yang harus dilakukan agar jantung tepat sehat, dan pertanyaan pertanyaan lainnya yang berkaitan dengan organ jantung.</p> <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan bacaan tentang organ jantung dan menemukan jawaban atas pertanyaan yang sudah dirumuskan sebelumnya secara berkelompok <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara kesehatan jantung dengan aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memamparkan hasil kajian tentang jantung di depan kelas secara berkelompok dan memperagakan cara mendeteksi denyut jantung dengan perabaan 	memonitor denyut jantung		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		di pergelangan tangan, leher, atau dada dengan menunjukkan sikap percaya diri, disiplin, bertanggung jawab dan kerjasaman.			

Catatan:

- *) Merupakan pembelajaran pilihan yang pelaksanaan pembelajarannya disesuaikan dengan kondisi dan situasi sekolah.
- **) Pembelajaran pencak silat dapat digantikan dengan beladiri yang lainnya, disesuaikan dengan situasi dan kondisi sekolah

MENTERI PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
REPUBLIK INDONESIA,

MOHAMMAD NUH

Telah diperiksa dan disetujui oleh:

Karo Hukor	Kepala Balitbang	Dirjen Dikdas	Sesjen

RPP

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 4 Wates
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII/1
Materi pokok : Permainan Bola Besar (Sepak Bola)
Alokasi Waktu : 1 Kali Pertemuan (3 JP/120 menit)

A. KOMPETENSI INTI :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN
KI 1 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.	1.1.a.1. Berdoa sebelum dan sesudah melakukan pembelajaran. 1.1.b.1. Semangat dalam mencoba sesuatu gerakan. 1.1.b.2. Tidak mudah putus asa di saat menemui kesulitan dalam berlatih.

<p>KI 2</p> <p>2.1 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain,dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.2 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik</p>	<p>2.1.1.Mengambil dan mengembalikan alat – alat olahraga ke tempatnya</p> <p>2.1.2. Berhati-hati dalam melakukan gerakan olahraga</p> <p>2.2.1. Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan.</p>
<p>KI 3</p> <p>3.1 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar</p>	<p>3.1.1 Menjelaskan konsep teknik dasar menendang bola dengan benar</p> <p>3.1.2 Menjelaskan konsep teknik dasar menahan bola dengan benar</p> <p>3.1.3 Menjelaskan cara bermain sepak bola sesuai peraturan yang berlaku</p>
<p>KI 4</p> <p>4.1 mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental</p>	<p>4.1.1 Melakukan rangkaian teknik dasar menendang bola dengan koordinasi yang baik</p> <p>4.1.2 Melakukan rangkaian teknik dasar menahan bola dengan koordinasi yang baik</p> <p>4.1.3 Dapat bermain sepak bola dengan peraturan yang disederhanakan</p>

C. MATERI PEMBELAJARAN

- Melakukan teknik dasar sepak bola menendang bola menggunakan kaki bagian dalam

Salah satu gerak yang dominan dalam permainan sepak bola adalah menendang bola. Mungkin kita masih ingat pada waktu masih kecil pernah bermain sepak bola. Pada waktu itu tentu belum memiliki keterampilan untuk menggunakan semua organ tubuh dalam memainkan bola. Akan tetapi, dengan kemampuan melakukan gerakan menendang bola yang dimiliki saat itu kelihatannya kita sudah bisa bermain sepak bola.

Teknik-teknik dasar menendang bola tersebut akan diuraikan satu per satu sebagai berikut.

Aktivitas menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam

1. Berdiri sikap melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
 2. Letakkan bola di samping bagian dalam kaki depan, segaris dengan kaki belakang.
 3. Pandangan ke arah bola.
 4. Ayunkan kaki belakang ke arah bola, perkenaan bola dengan sisi dalam kaki.
 5. Peserta didik disuruh mengamati dan merasakan perkenaan bola dengan bagian kaki dan guliran bola, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka. Kemudian, peserta didik diminta mengubah titik perkenaan bola dengan kaki bagian dalam pada posisi bawah, tengah, dan atas; serta amati arah jalannya bola.
2. Melakukan teknik dasar sepak bola menahan bola menggunakan kaki bagian dalam

Menahan bola merupakan keterampilan yang harus dikuasai oleh peserta didik dalam permainan sepak bola. Apabila dilihat dari pergerakan menahan bola, sebenarnya gerakan ini merupakan kebalikan dari gerakan teknik menendang bola. Namun yang membedakannya adalah pada gerak menendang bola didorong ke depan sedangkan pada gerak menahan bola, gerakan diikuti ke arah belakang.

Menahan bola dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain: menahan bola dengan telapak kaki, dengan punggung kaki, dengan kaki bagian dalam, dengan paha, dan dengan dada. Untuk menguasai teknik menahan bola, setiap peserta didik harus berlatih dengan tekun.

Aktivitas menahan bola yang bergulir di tanah dengan kaki bagian dalam dengan cara berikut ini.

1. Berdiri sikap melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
2. Pandangan ke arah datangnya bola.
3. Julurkan kaki kanan ke depan ke arah datangnya bola.
4. Pada saat akan menyentuh bola, kaki ditarik kembali ke belakang, bola dihentikan di samping kaki kiri.

D. METODE PEMBELAJARAN

1. Pendekatan : *Scientific*
2. Model : *Direct Intruction*
3. Metode : Resiprokal

E. MEDIA, ALAT DAN SUMBER PEMBELAJARAN

- 1. Media Pembelajaran :
 - a. Gambar Teknik Dasar Menendang Bola; Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMP/MTS Kelas VII, Cetakan Ke- I. 2013 Jakarta; Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. (hal. 7 – 8)
 - b. Gambar Teknik Dasar Menahan Bola; Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMP/MTS Kelas VII, Cetakan Ke- I. 2013 Jakarta; Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. (hal. 9 – 10)
 - c. Guru atau model peserta didik yang mempragakan teknik dasar menendang bola , dan menahan bola pada permainan sepak bola.
- 2. Alat Pembelajaran :
 - a. Bola Sepak
 - b. Cone
 - c. Lapangan
 - d. Peluit
- 3. Sumber Belajar :
 - a. Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. 2014. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTS Kelas VII. Cetakan Ke – II. Jakarta : Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan
 - b. Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. 2014. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTS Kelas VII. Cetakan Ke – II. Jakarta : Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">a. Berbaris, member salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan presensi.b. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik dan kesiapan mengikuti pembelajaran , jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan permainan, memberikan apersepsi mengaitkan dengan pengalaman peserta didik dalam ketrampilan menendang dan menahan bolac. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-harid. Pemanasan.	30 Menit

	<ul style="list-style-type: none">- Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan.- Peserta didik melakukan penguluran statis atau dinamis- Peserta didik melakukan game tembak ayam dengan cara menendang bola dengan kaki bagian dalam- Guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara), guru mempertanyakan tujuan dan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik yaitu: untuk mempersiapkan tubuh menerima beban yang lebih berat, untuk mengurangi resiko cidera dalam melakukan aktivitas fisik, dan untuk menciptakan ruang gerak persendian lebih luas. <p>e. Guru menyampaikan mekanisme pengorganisasian kelas yaitu: kegiatan pembelajaran akan dilakukan dalam bentuk tugas individu, berpasangan dan berkelompok.</p> <p>f. Menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, membagikan bahan ajar (gambar), mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian).</p>	
Inti	<p>1. Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>Scientific</i> dan dengan metode resiprokal antara lain:</p> <p>a. Mengamati</p> <p>1) Peserta didik mengamati bahan ajar teknik dasar menendang bola dan menahan bola</p> <p>2) Peserta didik mengamati peragaan teknik dasar menendang bola dengan kaki bagian dalam dan menahan bola yang diperagakan oleh guru atau model siswa</p> <p>b. Menanya</p> <p>1) Peserta didik mempertanyakan “apa saja pola gerak dominan dalam keterampilan menendang bola?</p> <p>2) Peserta didik mempertanyakan “apa saja pola gerak dominan dalam keterampilan menahan bola?</p>	70 menit

- 3) Peserta didik mempertanyakan “bagaimana posisi kaki sebelum menendang bola dan menahan bola?
- 4) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana posisi kaki sesudah menendang bola dan menahan bola?

c. Mengumpulkan Informasi / Mencoba

- 1) Peserta didik mencoba melakukan teknik dasar menendang bola menggunakan kaki bagian dalam dan menahan bola sesuai pengalamannya masing – masing
- 2) Peserta didik mempraktikkan secara berpasangan untuk mencari jawaban yang dipertanyakan guru

d. Mengasosiasi

Peserta didik saling menemukan kesalahan yang sering dilakukan pada pelaksanaan menendang bola yang tidak sesuai dengan gerak dasar menendang bola



Gambar 1.2 Aktivitas menendang bola dengan kaki bagian dalam

Peserta didik menemukan kesalahan yang sering dilakukan pada pelaksanaan menahan yang tidak sesuai dengan gerak dasar menahan bola



Gambar 1.6 Aktivitas menahan bola dengan kaki bagian dalam

e. Mengomunikasikan

	<div>1) Peserta didik mempresentasikan hasil yang sudah dilakukan yaitu saling menendang bola dan menahan bola secara bergantian</div> <div>2) Peserta didik melakukan permainan sepak bola dengan peraturan yang sudah dimodifikasi</div> <div>3) Guru mengamati jalannya kegiatan, bila ada peserta didik yang egois (misalnya tidak memberi kesempatan kepada teman yang lain untuk melakukan), yang passif (misalnya, hanya duduk – duduk saja) dan juga kepada siswa yang takut untuk melakukan, langsung diperingatkan dan menyampaikan arti penting akan kesadaran untuk beraktifitas</div> <div>4) Guru mengambil nilai peserta didik gerakan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam dan menahan bola</div>	
Penutup	<div>a. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik.</div> <div>b. Guru menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan praktik.</div> <div>c. Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.</div> <div>d. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</div>	20 menit

H. Penilaian Pembelajaran

a. Penilaian Sikap Spritual

- a.

Jenis/teknik penilaian

Pengamatan oleh teman sejawat
- b.

Bentuk Instrumen dan instrumen

Lembar pengamatan sikap spritual

Nama

:

.....

Kelas

:

.....

Petugas Pengamatan

:

.....

1) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

2) Rubrik Penilaian Sikap Spritual

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1.	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan sesuatu.				
2.	Mengucapkan rasa syukur atas karunia Tuhan.				
3.	Memberi salam sebelum dan sesudah menyampaikan pendapat/presentasi.				
4.	Mengungkapkan kekaguman secara lisan maupun tulisan terhadap Tuhan saat melihat kebesaran Tuhan.				
5.	Merasakan keberadaan dan kebesaran Tuhan saat mempelajari ilmu pengetahuan.				
	Jumlah skor maksimal = 20				

c. Pedoman penskoran

1) Penskoran

- Skor 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.
- Skor 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan.
- Skor 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.
- Skor 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

b. Penilaian Sikap Sosial

- a) Jenis/teknik penilaian
- Pengamatan oleh teman sejawat
- b) Bentuk Instrumen dan instrumen
- Lembar pengamatan sikap sosial

Nama :
Kelas :
Petugas Pengamatan :

1) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

2) Rubrik Penilaian Sikap Sosial

No.	ASPEK	SKOR (1 - 4)
1.	Keberanian a. Sebagai individu memberanikan diri dalam melakukan tugas yang diberikan dengan dipandu guru.	
2.	Kerja sama a. Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran secara aktif dalam kelompok. b. Sebagai anggota kelompok berbagi tugas dengan anggota lain (tidak mendominasi). c. Tidak mengganggu peserta didik yang lain. d. Membantu mempersiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran.	
3.	Tanggung Jawab a. Sebagai peserta didik mengerjakan tugas-tugas dengan baik. b. Berani menerima resiko atas tindakan yang dilakukan. c. Mengembalikan barang yang dipinjamkan dari orang lain. d. Berani meminta maaf jika melakukan kesalahan yang merugikan orang lain.	
4.	Disiplin a. Hadir tepat waktu. b. Menggunakan pakaian olahraga yang telah ditetapkan oleh sekolah.	

	c. Mengikuti seluruh proses pembelajaran sesuai dengan prosedur kerja. d. Mengerjakan tugas yang diberikan tepat waktu.	
	TOTAL SKOR = 16	

b. Pedoman Penskoran

1) Penskoran

- Skor 4, jika seluruh indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.
 Skor 3, jika tiga indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.
 Skor 2, jika dua indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.
 Skor 1, jika hanya satu indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.

c. Penilaian Pengetahuan

a. Jenis/teknik penilaian

Ujian tulis

b. Bentuk Instrumen dan instrumen

Soal ujian tulis

Nama :
 Kelas :

No	ASPEK DAN SOAL UJI TULIS	Jawaban
1.	Fakta a. Sebutkan tahapan yang selalu dilakukan saat melakukan teknik dasar menendang bola menggunakan kaki bagian dalam ?	
2.	Konsep b. Jelaskan tahap-tahap pelaksanaan teknik dasar menendang bola menggunakan kaki bagian dalam	
	c. Sebutkan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan teknik dasar menendang bola menggunakan kaki bagian dalam	

3.	Prosedur d. Jelaskan cara melakukan teknik dasar menendang bola menggunakan kaki bagian dalam	
----	---	--

No	ASPEK DAN SOAL UJI TULIS	Jawaban
1.	Fakta a. Sebutkan tahapan yang selalu dilakukan saat melakukan teknik dasar menahan bola?	
2.	Konsep b. Jelaskan tahap-tahap pelaksanaan teknik dasar menahan bola	
	c. Sebutkan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan teknik dasar menahan bola	
3.	Prosedur e. Jelaskan cara melakukan teknik dasar menahan bola	

- c. Pedoman penskoran
- 1) Penskoran
- a) Soal nomor 1
- (1) Skor 3, jika menjawab 3 dari 3 jawaban benar
- (2) Skor 2, jika menjawab 2 dari 3 jawaban benar
- (3) Skor 1, jika menjawab 1 dari 3 jawaban benar
- b) Soal nomor 2
- (1) Skor 3, jika semua tahapan benar dan lengkap
- (2) Skor 2, jika hanya 2 tahapan yang benar
- (3) Skor 1, jika hanya 1 tahapan yang benar
- c) Soal nomor 3
- (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
- d) Soal nomor 4
- (1) Skor 3, jika semua jawaban benar dan berurutan
- (2) Skor 2, jika hanya sebagian jawaban benar

(3) Skor 1, jika tidak ada jawaban benar

d. Penilaian Keterampilan

a. Jenis/teknik penilaian
Uji unjuk kerja oleh guru

b. Bentuk Instrumen dan instrumen
Peserta didik diminta untuk melakukan teknik dasar menendang bola menggunakan kaki bagian dalam dan menahan bola secara individu dan berpasangan.

Nama :
Kelas :
Petugas Pengamatan :

1) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan yang diharapkan.

2) Rubrik Penilaian Keterampilan

No.	Aspek yang dinilai	Skore kualitas gerak			
			(3)	(2)	(1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan				
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan				
3.	Sikap akhir melakukan gerakan				
Skor Maksimal (9)					

c. Pedoman penskoran

- 1) Penskoran (menendang bola menggunakan kaki bagian dalam)
- a) Sikap awalan melakukan gerakan
1. Berdiri sikap melangkah rileks
 2. Letakkan bola di samping bagian dalam kaki depan, segaris dengan kaki belakang.
 3. Pandangan ke arah bola.

Skor Baik : jika semua kriteria dilakukan secara benar

Skor Sedang : jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang : jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

b) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

1. Ayunan kaki belakang ke arah bola
2. Perkenaan bola pada sisi dalam kaki
3. Bola mendarat di tanah

Skor Baik : Jika semua kriteria dilakukan secara benar

Skor Sedang : Jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang : Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

c) Sikap akhir melakukan gerakan

Setelah melakukan gerakan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam

1. Kaki yang digunakan untuk menendang mengikuti arah bola/terjadi gerakan lanjutan
2. Pandangan mengikuti arah bola
3. Bola tepat sasaran

Skor Baik : Jika semua kriteria dilakukan secara benar

Skor Sedang : Jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang : Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

2) Penskoran (menahan bola)

a) Sikap awalan melakukan gerakan

- a) Berdiri sikap rileks
- b) Kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang
- c) Pandangan ke arah datangnya bola

Skor Baik : jika semua kriteria dilakukan secara benar

Skor Sedang : jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang : jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

b) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

- a) Julurkan kaki kanan ke depan ke arah datangnya bola
- b) Perkenaan kaki pada bola bagian tengah
- c) Pada saat akan menyentuh bola, kaki ditarik kembali ke belakang

Skor Baik : Jika semua kriteria dilakukan secara benar

Skor Sedang : Jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang : Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

c) Sikap akhir melakukan gerakan

Setelah melakukan gerakan menahan bola

a) Bola dihentikan di samping kaki kiri

b) Pandangan pada bola

c) Sikap siap untuk mengolah bola

Skor Baik : Jika semua kriteria dilakukan secara benar

Skor Sedang : Jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang : Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Wates, 13 Agustus 2014

Mengetahui,
Guru Pembimbing

Mahasiswa PPL

Supardi, S.Pd
NIP. 19600106 198103 1 006

Aditya Bayu Ariyantara
NIM 11601244076

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 4 Wates
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VIII/1
Materi pokok : Permainan Bola Besar (Bola Voli)
Alokasi Waktu : 1 Kali Pertemuan (3 JP/120 menit)

A. KOMPETENSI INTI :

- 1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
- 2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
- 3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- 4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN
KI 1 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.	1.1.a.1. Berdoa sebelum dan sesudah melakukan pembelajaran. 1.1.b.1. Semangat dalam mencoba sesuatu gerakan. 1.1.b.2. Tidak mudah putus asa di saat menemui kesulitan dalam berlatih.

<p>KI 2</p> <p>2.1 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain,dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.2 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik</p>	<p>2.1.1.Mengambil dan mengembalikan alat – alat olahraga ke tempatnya</p> <p>2.1.2. Berhati-hati dalam melakukan gerakan olahraga</p> <p>2.2.1. Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan.</p>
<p>KI 3</p> <p>3.1 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar</p>	<p>3.1.1 Menjelaskan konsep teknik dasar passing atas dengan benar</p> <p>3.1.2 Menjelaskan konsep teknik dasar servis atas dengan benar</p> <p>3.1.3 Menjelaskan cara bermain bola voli sesuai peraturan yang berlaku</p>
<p>KI 4</p> <p>4.1 mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental</p>	<p>4.1.1 Melakukan rangkaian teknik dasar passing bawah dengan koordinasi yang baik</p> <p>4.1.2 Melakukan rangkaian teknik dasar servis atas dengan koordinasi yang baik</p> <p>4.1.3 Dapat bermain bolavoli dengan peraturan yang disederhanakan</p>

C. MATERI PEMBELAJARAN

1. Aktivitas bermain mendorong bola menggunakan kedua tangan dari depan atas dahi,
 - a. ***persiapan:*** berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu atau posisi melangkah, kedua tangan memegang bola di depan, kedua lutut dan pinggul direndahkan,
 - b. ***pelaksanaan*** : dorong bola dengan kedua tangan ke depan atas bersamaan kedua tumit, lutut dan pinggul naik, setelah bola mantul dari lantai tangkap kembali bola dan lakukan gerakan seperti pertama, tahap pertama lakukan di tempat, tahap kedua berjalan maju, mundur dan tahap ketiga gerak menyamping, *fokuskan perhatian peserta didik pada prinsip gerakan tumit, lutut, dan pinggul naik, dorongan kedua lengan ke depan atas.*

2. Aktivitas bermain mendorong bola menggunakan kedua tangan dari depan atas dahi bola dipantul ke lantai terlebih dahulu,
 - a. ***persiapan***: berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu atau posisi melangkah, kedua tangan memegang bola di depan, kedua lutut dan pinggul direndahkan,
 - b. ***pelaksanaan*** : pantulkan bola ke lantai di depan badan, setelah bola memantul ke atas, rendahkan kedua lutut hingga posisi dahi di bawah bola, saat bola sudah terpegang kedua tangan dorong bola dengan kedua tangan ke depan atas bersamaan kedua tumit, lutut dan pinggul naik. lakukan gerakan berulang seperti pertama, tahap pertama gerakan mendorong bola dilakukan setelah bola tertangkap tangan, tahap kedua gerakan mendorong bola dilakukan saat bola akan mendekat tangan, dilakukan mundur, maju dan menyamping, *fokuskan perhatian peserta didik pada prinsip gerakan tumit, lutut, dan pinggul naik, dorongan kedua lengan ke depan atas.*
3. Aktivitas bermain mendorong bola menggunakan kedua tangan dari depan atas dahi ke arah ring basket,
 - a. ***persiapan*** : berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu atau posisi melangkah, kedua tangan memegang bola di depan badan, kedua lutut dan pinggul direndahkan,
 - b. ***pelaksanaan*** : dorong bola ke arah ring basket dengan kedua tangan ke depan atas bersamaan kedua tumit, lutut dan pinggul naik, setelah bola masuk atau tidak masuk ke ring basket, segera tangkap bola kembali sebelum jatuh ke lantai, lakukan kembali seperti semula, *fokuskan perhatian peserta didik pada prinsip gerakan tumit, lutut, dan pinggul naik, dorongan kedua lengan ke depan atas, dapat dilakukan secara individu, berpasangan atau kelompok/beregu.*
4. Aktivitas bermain mendorong bola menggunakan kedua tangan, bola dilambung teman dari arah depan,
 - a. ***persiapan***: berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu atau posisi melangkah, kedua tangan di depan atas dahi, kedua lutut dan pinggul direndahkan,
 - b. ***pelaksanaan***: setelah bola dilambung teman, dorong bola ke arah pelambung dengan kedua tangan ke depan atas bersamaan kedua tumit, lutut dan pinggul naik, lalu bola ditangkap pelambung, lakukan kembali seperti semula setelah bola dilam-

bung, *fokuskan perhatian peserta didik pada prinsip gerakan tumit, lutut, dan pinggul naik, dorongan kedua lengan ke depan atas*, dapat dilakukan secara individu, berpasangan atau kelompok/beregu.

5. Aktivitas bermain memukul -ukul bola ke lantai menggunakan telapak tangan dengan jari-jari dibuka dan pergelangan tangan diaktifkan,
 - a. ***persiapan*** : Berdiri menghadap arah pukulan/gerakan, bola dipegang kedua tangan depan badan,
 - b. ***pelaksanaan*** : Pukul bola ke lantai dengan telapak tangan secara berulang-ulang (gunakan tangan kanan dan kiri) bersamaan pergelangan tangan diaktifkan, untuk tahap pertama dilakukan di tempat, dan tahap kedua sambil berjalan maju, mundur dan menyamping. *Fokuskan perhatian peserta didik pada prinsip gerakan memukul bola, mengaktifkan pergelangan tangan saat memukul bola*. Tahap pertama dilakukan di tempat, dan tahap kedua dilakukan sambil bergerak maju, mundur dan menyamping kanan, kiri

D. METODE PEMBELAJARAN

1. Pendekatan : *Scientific*
2. Model : *Direct Intruction*
3. Metode : Resiprokal

E. MEDIA, ALAT DAN SUMBER PEMBELAJARAN

1. Media Pembelajaran :
 - a. Gambar : Prinsip gerakan passing atas, bawah dan servis atas bolavoli.
 - b. Model : Peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan melakukan passing atas.
2. Alat Pembelajaran :
 - a. Bola Voli
 - b. Net
 - c. Lapangan
 - d. Peluit
3. Sumber Belajar :
 - a. Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. 2014. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTS Kelas VIII. Jakarta : Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<p>a. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan presensi.</p> <p>b. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik dan kesiapan mengikuti pembelajaran , jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan permainan, memberikan apersepsi mengaitkan dengan pengalaman peserta didik dalam ketrampilan mempasing dan servis bola</p> <p>c. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari</p> <p>d. Pemanasan.</p> <ul style="list-style-type: none">- Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan.- Peserta didik melakukan penguluran statis atau dinamis- Peserta didik melakukan game tembak ayam dengan cara memukul bola dengan 1 tangan ataupun 2 tangan- Guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara), guru mempertanyakan tujuan dan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik yaitu: untuk mempersiapkan tubuh menerima beban yang lebih berat, untuk mengurangi resiko cidera dalam melakukan aktivitas fisik, dan untuk menciptakan ruang gerak persendian lebih luas. <p>e. Guru menyampaikan mekanisme pengorganisasian kelas yaitu: kegiatan pembelajaran akan dilakukan dalam bentuk tugas individu, berpasangan dan berkelompok.</p> <p>f. Menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, membagikan bahan ajar (gambar), mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian).</p>	30 Menit

Inti	<p>1. Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>Scientific</i> dan dengan metode resiprokal antara lain:</p> <p>a. Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none">1) Peserta didik mengamati bahan ajar teknik dasar pasing atas dan servis atas2) Peserta didik mengamati peragaan teknik dasar pasing atas yang diperagakan oleh guru atau model siswa cara melakukan berbagai sikap gerakan teknik dasar pasing bawah, antara lain :<ol style="list-style-type: none">a. Memantulkan bola ke tanah kemudian mempasingnyab. Melambungkan bola kemudian mempasingnya dengan kedua tanganc. Mempasing bola yang dilambungkan oleh pasangannya3) Peserta didik mengamati peragaan teknik dasar servis bawah yang diperagakan oleh guru atau model siswa cara melakukan berbagai sikap gerakan teknik dasar servis bawah, antara lain :<ol style="list-style-type: none">a. Memukul –ukul bola ke lantaib. Servis atas saling berhadapan <p>b. Menanya</p> <ol style="list-style-type: none">1) Peserta didik mempertanyakan “apa saja pola gerak dominan dalam keterampilan pasing atas?2) Peserta didik mempertanyakan “apa saja pola gerak dominan dalam keterampilan servis atas?3) Peserta didik mempertanyakan “bagaimana konsep rangkaian pola gerak dominan keterampilan pasing atas ?4) Peserta didik mempertanyakan “bagaimana konsep rangkaian pola gerak dominan keterampilan servis atas ?5) Peserta didik mempertanyakan “bagaimana posisi kedua tangan dan kedua kaki pada saat perkenaan bola pada pasing atas?6) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana posisi tangan dan kaki pada saat melakukan servis atas? <p>c. Mengumpulkan Informasi / Mencoba</p> <ol style="list-style-type: none">1) Peserta didik mencoba melakukan teknik dasar	70 menit
------	--	----------

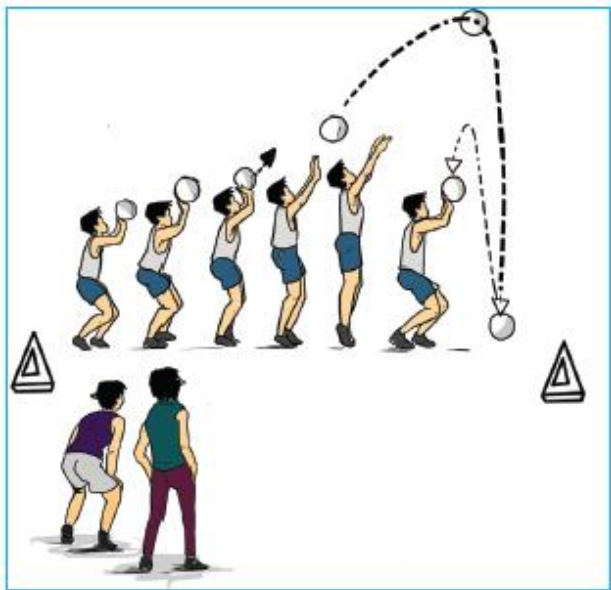
pasing atas dan servis atas sesuai pengalamannya masing – masing

- 2) Peserta didik mempraktikkan secara berpasangan untuk mencari jawaban yang dipertanyakan guru

d. Mengasosiasi

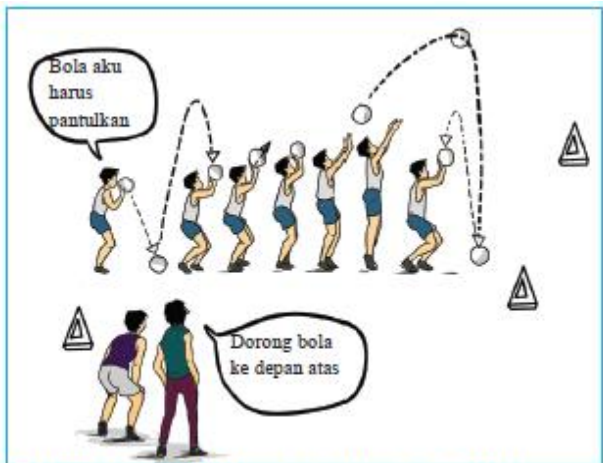
Peserta didik saling menemukan kesalahan yang sering dilakukan pada pelaksanaan pasing atas yang tidak sesuai dengan gerak dasar pasing atas

- a. Aktivitas 1



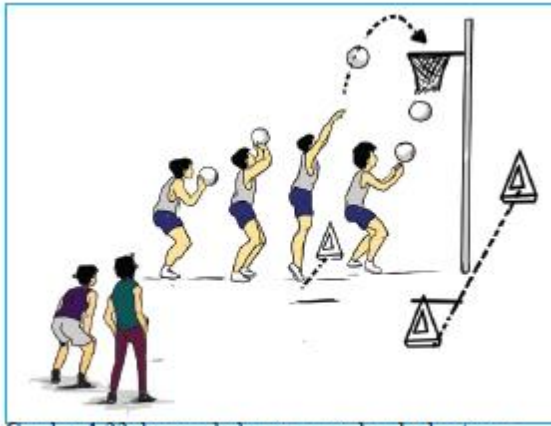
Gambar 1.30 Mendorong bola menggunakan kedua tangan dari depan atas dahi

- b. Aktivitas 2



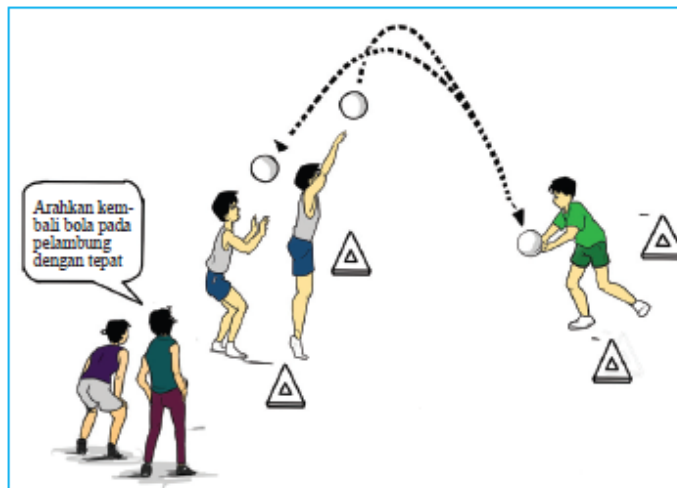
Gambar 1.31 pantulkan bola ke lantai terlebih dahulu

- c. Aktivitas 3



Gambar 1.33 dorong bola menggunakan kedua tangan dari depan atas dahi ke arah ring basket

d. Aktivitas 4



Gambar 1.34 dorong bola menggunakan kedua tangan, bola dilambung teman dari arah depan

Peserta didik menemukan kesalahan yang sering dilakukan pada pelaksanaan servis atas yang tidak sesuai dengan gerak dasar servis bawah

e. Aktivitas 5



Gambar 1.29 Aktivitas memukul-mukul bola ke lantai

f. Aktivitas 6



	<p>Servis atas saling berhadapan</p> <p>e. Mengomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none">1) Peserta didik mempresentasikan hasil yang sudah dilakukan yaitu pasing atas dan servis atas secara berpasangan2) Peserta didik melakukan permainan bola voli dengan peraturan yang sudah dimodifikasi3) Guru mengamati jalannya kegiatan, bila ada peserta didik yang egois (misalnya tidak memberi kesempatan kepada teman yang lain untuk melakukan), yang passif (misalnya, hanya duduk – duduk saja) dan juga kepada siswa yang takut untuk melakukan, langsung diperingatkan dan menyampaikan arti penting akan kesadaran untuk beraktifitas4) Guru mengambil nilai peserta didik gerakan pasing atas dan gerakan servis atas	
Penutup	<ol style="list-style-type: none">a. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik.b. Guru menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan praktik.c. Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.d. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.	20 menit

H. Penilaian Pembelajaran

a. Penilaian Sikap Spritual

- a. Jenis/teknik penilaian
Pengamatan oleh teman sejawat

- b. Bentuk Instrumen dan instrumen
Lembar pengamatan sikap spritual

Nama :
Kelas :
Petugas Pengamatan :

1) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

2) Rubrik Penilaian Sikap Spritual

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1.	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan sesuatu.				
2.	Mengucapkan rasa syukur atas karunia Tuhan.				
3.	Memberi salam sebelum dan sesudah menyampaikan pendapat/presentasi.				
4.	Mengungkapkan kekaguman secara lisan maupun tulisan terhadap Tuhan saat melihat kebesaran Tuhan.				
5.	Merasakan keberadaan dan kebesaran Tuhan saat mempelajari ilmu pengetahuan.				
	Jumlah skor maksimal = 20				

c. Pedoman penskoran

1) Penskoran

Skor 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.
Skor 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan.
Skor 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.
Skor 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

b. Penilaian Sikap Sosial

- a) Jenis/teknik penilaian
Pengamatan oleh teman sejawat

b) Bentuk Instrumen dan instrumen

Lembar pengamatan sikap sosial

Nama :

Kelas :

Petugas Pengamatan :

1) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

2) Rubrik Penilaian Sikap Sosial

No.	ASPEK	SKOR (1 - 4)
1.	Keberanian a. Sebagai individu memberanikan diri dalam melakukan tugas yang diberikan dengan dipandu guru.	
2.	Kerja sama a. Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran secara aktif dalam kelompok. b. Sebagai anggota kelompok berbagi tugas dengan anggota lain (tidak mendominasi). c. Tidak mengganggu peserta didik yang lain. d. Membantu mempersiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran.	
3.	Tanggung Jawab a. Sebagai peserta didik mengerjakan tugas-tugas dengan baik. b. Berani menerima resiko atas tindakan yang dilakukan. c. Mengembalikan barang yang dipinjamkan dari orang lain. d. Berani meminta maaf jika melakukan kesalahan yang merugikan orang lain.	
4.	Disiplin a. Hadir tepat waktu. b. Menggunakan pakaian olahraga yang telah	

	<p>ditetapkan oleh sekolah.</p> <p>c. Mengikuti seluruh proses pembelajaran sesuai dengan prosedur kerja.</p> <p>d. Mengerjakan tugas yang diberikan tepat waktu.</p>	
	TOTAL SKOR = 16	

b. Pedoman Penskoran

1) Penskoran

- Skor 4, jika seluruh indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.
- Skor 3, jika tiga indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.
- Skor 2, jika dua indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.
- Skor 1, jika hanya satu indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.

c. Penilaian Pengetahuan

a. Jenis/teknik penilaian

Ujian tulis

b. Bentuk Instrumen dan instrumen

Soal ujian tulis

Nama :

Kelas :

No	ASPEK DAN SOAL UJI TULIS	Jawaban
1.	Fakta <p>a. Sebutkan tahapan yang selalu dilakukan saat melakukan teknik dasar pasing atas ?</p>	
2.	Konsep <p>b. Jelaskan tahap-tahap pelaksanaan teknik dasar pasing atas</p>	
	<p>c. Sebutkan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakkukan teknik dasar pasing atas</p>	
3.	Prosedur <p>d. Jelaskan cara melakukan teknik</p>	

	dasar pasing atas	
--	-------------------	--

No	ASPEK DAN SOAL UJI TULIS	Jawaban
1.	Fakta a. Sebutkan tahapan yang selalu dilakukan saat melakukan teknik dasar servis atas?	
2.	Konsep b. Jelaskan tahap-tahap pelaksanaan teknik dasar servis atas c. Sebutkan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan teknik dasar servis atas	
3.	Prosedur e. Jelaskan cara melakukan teknik dasar servis atas	

- c. Pedoman penskoran
- 1) Penskoran
- a) Soal nomor 1
- (1) Skor 3, jika menjawab 3 dari 3 jawaban benar
 - (2) Skor 2, jika menjawab 2 dari 3 jawaban benar
 - (3) Skor 1, jika menjawab 1 dari 3 jawaban benar
- b) Soal nomor 2
- (1) Skor 3, jika semua tahapan benar dan lengkap
 - (2) Skor 2, jika hanya 2 tahapan yang benar
 - (3) Skor 1, jika hanya 1 tahapan yang benar
- c) Soal nomor 3
- (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
 - (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
 - (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
- d) Soal nomor 4
- (1) Skor 3, jika semua jawaban benar dan berurutan
 - (2) Skor 2, jika hanya sebagian jawaban benar
 - (3) Skor 1, jika tidak ada jawaban benar

d. Penilaian Keterampilan

- a. Jenis/teknik penilaian
Uji unjuk kerja oleh guru
- b. Bentuk Instrumen dan instrumen
Peserta didik diminta untuk melakukan teknik dasar pasing atas dan servis atas secara individu dan berpasangan.

Nama :
Kelas :
Petugas Pengamatan :

1) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan yang diharapkan.

2) Rubrik Penilaian Keterampilan

No.	Aspek yang dinilai	Skore kualitas gerak			
			(3)	(2)	(1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan				
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan				
3.	Sikap akhir melakukan gerakan				
Skor Maksimal (9)					

c. Pedoman penskoran

1) Penskoran (pasing atas)

- a) Sikap awalan melakukan gerakan
 - 1. Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu
 - 2. Kedua lutut direndahkan hingga berat badan tertumpu pada kedua ujung kaki bagian depan
 - 3. Tangan di tekuk dan siap di atas depan dahi
- Skor Baik : jika semua kriteria dilakukan secara benar
Skor Sedang : jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar
Skor Kurang : jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

b) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

1. Dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai
2. Usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah dahi
3. Perkenaan bola yang baik tepat pada 2 ruas ujung jari

Skor Baik : Jika semua kriteria dilakukan secara benar

Skor Sedang : Jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang : Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

c) Sikap akhir melakukan gerakan

1. Tumit terangkat dari lantai
2. Pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus
3. Langkahkan satu kaki ke depan sebagai gerakan lanjutan

Skor Baik : Jika semua kriteria dilakukan secara benar

Skor Sedang : Jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang : Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

2) Penskoran (servis atas)

a) Sikap awalan melakukan gerakan

- a) Kaki kiri di depan
- b) Badan tegak
- c) Ayunan tangan dari belakang

Skor Baik : jika semua kriteria dilakukan secara benar

Skor Sedang : jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang : jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

b) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

- a) Bola dipukul dengan telapak tangan membuka
- b) Bola dipukul saat bola di depan atas kepala
- c) Perkenaan bola pada tengah telapak tangan

Skor Baik : Jika semua kriteria dilakukan secara benar

Skor Sedang : Jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang : Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

c) Sikap akhir melakukan gerakan

- a) Gerakan kaki kanan berpindah mengikuti titik berat tubuh
- b) Pandangan lurus ke depan
- c) Arah bola tepat sasaran

Skor Baik : Jika semua kriteria dilakukan secara benar

Skor Sedang : Jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang : Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Wates, 19 Agustus 2014

Mengetahui,
Guru Pembimbing

Mahasiswa PPL

Supardi, S.Pd
NIP. 19600106 198103 1 006

Aditya Bayu Ariyantara
NIM 11601244076

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 4 Wates
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII/1
Materi pokok : Pembelajaran Atletik
Alokasi Waktu : 1 Kali Pertemuan (3 JP/120 menit)

A. KOMPETENSI INTI :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN
KI 1 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.	1.1.a.1. Berdoa sebelum dan sesudah melakukan pembelajaran. 1.1.b.1. Semangat dalam mencoba sesuatu gerakan. 1.1.b.2. Tidak mudah putus asa di saat menemui kesulitan dalam berlatih.

<p>KI 2</p> <p>2.1 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain,dan lingkungan sekitar.</p>	<p>2.1.1.Mengambil dan mengembalikan alat - alat olahraga ke tempat semula</p>
<p>KI 3</p> <p>3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik.</p>	<p>3.3.1 Menyebutkan variasi prinsip dasar lari jarak pendek</p> <p>3.3.2 Menyebutkan variasi prinsip dasar start jongkok</p> <p>3.3.3 Menyebutkan variasi prinsip dasar finish lari jarak pendek</p> <p>3.3.4 Menyebutkan kombinasi prinsip dasar lari, start, dan finish lari jarak pendek</p>
<p>KI 4</p> <p>4.3 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar dengan koordinasi yang baik)</p>	<p>4.3.1 Melakukan variasi prinsip dasar lari jarak pendek</p> <p>4.3.2 Melakukan variasi prinsip dasar start jongkok</p> <p>4.3.3 Melakukan variasi prinsip dasar finish lari jarak pendek</p> <p>4.3.4 Melakukan kombinasi prinsip dasar lari, start, dan finish lari jarak pendek.</p>

C. MATERI PEMBELAJARAN

Lari cepat yaitu lari yang diperlombakan dengan cara berlari secepat-cepatnya (sprint) yang dilaksanakan di dalam lintasan lari menempuh jarak 100 m, 200 m dan 400 m. Lari cepat dapat dilakukan baik oleh pelari putra maupun putri. Di dalam lomba lari cepat setiap pelari tidak diperbolehkan keluar lintasannya masing-masing. Kunci pertama yang harus dikuasai oleh pelari jarak pendek/sprint adalah start atau pertolakan, karena keterlambatan atau ketidaktelitian pada waktu melakukan start sangat merugikan pelari jarak pendek (sprinter). Oleh sebab itu, cara melakukan start yang baik harus benar-benar diperhatikan dan dipelajari serta dilatih secermat mungkin.

Aktivitas Teknik Dasar Start

1. Start panjang (Long start)

Cara melakukan start panjang adalah sebagai berikut.

- a) Sikap jongkok rileks.
- b) Lutut kaki kanan menempel di tanah
- c) Kaki kiri berada di depan dengan posisi jinjit.
- d) Kedua tangan menempel di atas garis start dengan membentuk huruf “v”.
- e) Pandangan rileks ke depan, konsentrasi pada aba-aba start berikutnya.

2. Start menengah (Medium start)

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- a) Sikap jongkok rileks.
- b) Lutut kaki kanan menempel di tanah.
- c) Kaki kiri berada di samping lutut kaki kanan dengan jarak \pm satu kepal.
- d) Kedua tangan menempel di atas garis *start* dengan membentuk huruf “v”.
- e) Pandangan rileks ke depan, konsentrasi pada aba-aba *start* berikutnya.

3. Start pendek (Short start)

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- a) Sikap jongkok rileks.
- b) Lutut kaki kanan menempel di tanah.
- c) Kaki kiri terletak di antara kaki kanan dan lutut kaki kanan.
- d) Kedua tangan menempel di atas garis *start* dengan membentuk huruf “v”.
- e) Pandangan rileks ke depan, dan konsentrasi pada aba-aba *start* berikutnya.

Aktivitas Start Jongkok dengan Aba-Aba Start

Dalam melakukan *start* jongkok, ada tiga tahapan yang disesuaikan dengan aba-aba.

a. Aba-Aba “Bersedia”

Apabila mendengar aba-aba “bersedia”, sikap badan seorang pelari adalah sebagai berikut.

- 1) Salah satu lutut diletakkan di tanah dengan jarak \pm satu jengkal dari garis *start*. Kaki satunya diletakkan tepat di samping lutut yang menempel tanah \pm satu kepal.
- 2) Badan membungkuk ke depan, kedua tangan terletak di tanah di belakang garis *start*, keempat jari rapat, ibu jari terbuka (membentuk huruf v).
- 3) Kepala ditundukkan, leher rileks, pandangan ke bawah, dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.

b. Aba-Aba “Siap”

Apabila ada aba-aba “siap”, sikap badan seorang pelari adalah sebagai berikut.

- 1) Lutut yang menempel di tanah diangkat, panggul diangkat setinggi bahu dan berat badan dibawa ke muka kaki belakang membentuk sudut 120 derajat, sedangkan kaki depan membentuk sudut 90 derajat.
- 2) Kepala tetap tunduk, leher rileks, pandangan ke bawah dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.

c. Aba-Aba “Ya”

Apabila mendengar aba-aba “Ya” atau bunyi pistol, yang perlu dilakukan oleh pelari adalah sebagai berikut.

- 1) Menolak ke depan dengan kekuatan penuh atau gerakan meluncur, tetapi jangan melompat.
- 2) Badan tetap condong ke depan disertai dengan gerakan lengan yang diayunkan.
- 3) Dilanjutkan dengan gerakan langkah kaki pendek-pendek, tetapi cepat agar badan tidak jatuh ke depan (tersungkur).

Teknik lari jarak pendek (100 meter) adalah sebagai berikut.

- a. Prinsip lari cepat, yaitu lari pada ujung kaki, tumpuan kuat agar mendapat dorongan yang kuat
- b. Sikap badan condong ke depan $\pm 60^\circ$, sehingga titik berat badan selalu di depan.
- c. Ayunan lengan kuat dan cepat, siku dilipat, kedua tangan menggenggam lemas agar gerakan langkah kaki juga cepat dan kuat.
- d. Setelah ± 20 m dari garis start, langkah diperlebar dan sikap badan dicondongkan ke depan tetap dipertahankan serta ayunan lengan dan gerakan langkah juga dipertahankan kecepatan serta kekuatan bahkan harus ditingkatkan

Teknik memasuki garis finis

- a. Lari dengan kecepatan tetap/tanpa mengurangi kecepatan
- b. Mencondongkan dada ke depan, atau
- c. Memajukan salah satu bahu

D. METODE PEMBELAJARAN

1. Pendekatan : *Scientific*
2. Model : *Direct Intruction*
3. Metode : Resiprokal

E. MEDIA, ALAT DAN SUMBER PEMBELAJARAN

1. Media Pembelajaran :
 - a. Guru atau model peserta didik yang memperagakan teknik dasar strat jongkok, teknik lari cepat dan memasuki garis finish.


- 2. Alat Pembelajaran :
 - a. Cone
 - b. Lapangan/Aula
 - c. Peluit

- 3. Sumber Belajar :

Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. 2014. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTS Kelas VII. Cetakan Ke – I. Jakarta : Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris, berdoa, presensi, dan • Apersepsi : mengkaitkan materi yang sudah diajarkan, selain itu memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran. • Pemanasan : melakukan pemanasan statis dan dinamis, setelah itu pemanasan dengan bentuk permainan “Satu Sate” <p>Cara bermain:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Siswa ditugaskan mencari pasangan yang hampir sama postur tubuhnya. b) Kemudian dibuat berbanjar saling berhadapan dengan jarak sekitar 2 meter. c) Salah satu banjar/ kelompok diberi nama “satu” dan banjar lainnya diberi nama “sate”. d) Apabila nanti guru menyebut “satu” maka kelompok satu berlari menghindari kejaran pasangannya yang dari kelompok sate hingga sampai batas cone, begitu sebaliknya. e) Guru melakukan permaian tersebut berkali-kali untuk melatih aksi-reaksi siswa. 	30 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> a) Mengamati <p>Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan oleh guru atau peserta didik yang memiliki kemampuan untuk melakukan gerakan start jongkok dan gerakan memasuki garis finish.</p> b) Menanya <p>Peserta didik secara bergantian bertanya tentang tahap-tahap gerakan lari jarak pendek (sprint) atletik jarak pendek 100 m</p> c) Melakukan/mengeksplorasi. <ul style="list-style-type: none"> · mendemontrasikan teknik pada aba-aba bersedia 	80 menit

	<ul style="list-style-type: none">· peserta didik melakukan keterampilan teknik pada aba – aba bersedia· mendemonstrasikan teknik pada aba – aba siap· peserta didik melakukan keterampilan teknik pada aba - aba siap· mendemonstrasikan teknik pada aba-aba ya· peserta didik melakukan keterampilan teknik pada aba – aba ya· mendemonstrasikan teknik gerakan lari· peserta didik melakukan keterampilan teknik gerakan lari· mendemonstrasikan keterampilan gerakan melewati garis finish· peserta didik melakukan keterampilan teknik gerakan melewati garis finish <p>d) Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none">· Menemukan hubungan antara teknik dasar start dengan kecepatan gerakan lari <div data-bbox="591 1049 1308 1315"><p>The diagram illustrates three different starting techniques for running. From left to right: 'Start Pendek' shows a runner in a deep crouch with hands on the ground; 'Start Menengah' shows a runner in a medium crouch with hands on the ground; 'Start Panjang' shows a runner in a shallow crouch with hands on the ground. Each illustration is labeled below with its respective name.</p></div> <ul style="list-style-type: none">· Menemukan hubungan perubahan posisi badan dengan kecepatan lari· Menemukan hubungan dalam teknik gerakan melewati garis finish· Guru melakukan penilaian tentang seluruh gerakan lari jarak pendek 100 m dari start hingga finish.· Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan perlombaan <p>e) Mengkomunikasikan</p> <p>Semua peserta didik berkumpul kemudian melakukan diskusi tentang pengalaman belajar yang telah dia dapatkan kepada seluruh teman dan guru.</p> <p>Peserta didik menunjukkan sikap respek pada orang lain dengan mendengarkan secara seksama setiap ada orang lain yang berpendapat.</p>	
--	--	--

Penutup	<ul style="list-style-type: none">• Peserta didik melakukan pendinginan dengan permainan.• Peserta didik bersama guru melakukan refleksi, menyimpulkan hasil pembelajaran, dan peserta didik menerima tugas dari guru.• Mengakhiri pembelajaran dengan doa dan dibubarkan	20 menit
---------	---	----------

H. Penilaian Pembelajaran

a. Teknik dan Bentuk Penilaian

1) Penilaian Pengetahuan

a) Petunjuk Penilaian

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!

b) Butir Soal Pengetahuan

No.	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran				Nilai Akhir
			1	2	3	Σ
1.	Jelaskan masing-masing 3cara melakukan teknik start dengan benar. (Bersedia, Siapp, Yakk)					
2.	Jelaskan 3 cara melakukan teknik Lari pada nomor lari jarak pendek 100m dengan benar.					
3.	Jelaskan 3 cara memasuki garis finish dengan baik dan benar.					

a) Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

- Skor 3 : jika peserta didik mampu menjawab 3 pertanyaan di atas.
- Skor 2 : jika peserta didik mampu menjawab 2 dari 3 jawaban.
- Skor 1 : jika peserta didik mampu menyebutkan 1 dari 3 jawaban

2) Penilaian Keterampilan

a) Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek keterampilan diperoleh melalui penilaian proses, yaitu: sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir melakukan suatu proses gerak atletik

b) Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA TEKNIK DASAR DALAM LARI JARAK PENDEK 100 m

Proses Penilaian Gerak				Skor Akhir	Ket
Teknik Start (Skor 3)	Teknik Lari (Skor 3)	Teknik Finish (Skor 3)			
....	

Kriteria Penilaian keterampilan

Kriteria skor :

• Teknik Start (Start Jongkok)

Skor 3 jika :

- Saat aba-aba Bersedia,
 - Tangan dibelakang garis start dan tangan membentuk huruf V
 - Jarak tangan selebar bahu
 - Jarak antara kaki satu dengan lainnya yaitu satu kepal
- Saat aba-aba Siap,
 - Panggul dinaikkan melebihi kepala.
 - Kaki depan membentuk sudut 90 derajat
 - Kaki belakang membentuk sudut 120 derajat
- Pandangan ke depan sewajarnya 1 meter.

Skor 2: jika ada sub-kriteria < 3 yang tidak dilakukan.

Skor 1: jika ada sub-kriteria > 3 yang tidak dilakukan.

• Teknik Lari

Skor 3 jika:

- Sikap badan condong kedepan dan pandangan kedepan,
- Ayunan tangan sampai dahi
- Langkah kaki panjang dan menapak dengan ujung kaki,

Skor 2: melakukan 2 kriteria secara benar

Skor 1: melakukan 1 kriteria dengan benar

• Kriteria Finish

Skor 3 jika:

- Lari terus tanpa mengubah kecepatan
- Badan/dada condong ke depan
- Setelah memasuki garis finish tidak langsung berhenti

Skor 2: jika dua kriteria dilakukan secara benar

Skor 1: jika satu kriteria dilakukan secara benar

3) Penilaian Sikap

a) Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek perilaku (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik mengikuti pembelajaran Lari Jarak Pendek 100m. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (√) dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3 . (Baik=3, Sedang = 2, dan Kurang = 1).

b) Rubrik Penilaian Perilaku

<i>Perilaku Yang Dinilai</i>	<i>CEK (√)</i>		
	Baik(3)	Sedang(2)	Kurang(1)
1. Kerja sama			
2. Tanggung jawab			
3. Menghargai teman			
4. Disiplin			
5. Toleransi			
Jumlah skor maksimal = 15			

Wates, 21 Agustus 2014

Mengetahui,
Guru Pembimbing

Mahasiswa PPL

Supardi, S.Pd
NIP. 19600106 198103 1 006

Aditya Bayu Ariyantara
NIM 11601244076

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 4 Wates
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VIII/1
Materi pokok : Permainan Bola Besar (Bolabasket)
Alokasi Waktu : 1 Kali Pertemuan (3 JP/120 menit)

A. KOMPETENSI INTI :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN
KI 1 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.	1.1.a.1 Berdoa sebelum dan sesudah melakukan pembelajaran. 1.1.b.1. Semangat dalam mencoba sesuatu gerakan. 1.1.b.2. Tidak mudah putus asa di saat menemui kesulitan dalam berlatih.

<p>KI 2</p> <p>2.1 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain,dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.2 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik</p> <p>2.3 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik</p>	<p>2.1.1 Mengambil dan mengembalikan alat – alat olahraga ke tempatnya</p> <p>2.1.2 Berhati-hati dalam melakukan gerakan olahraga</p> <p>2.2.1 Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis</p> <p>2.3.1 Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan.</p>
<p>KI 3</p> <p>3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar</p>	<p>3.1.1 Menyebutkan konsep variasi pada permainan bola besar dengan bolabasket</p> <p>3.1.2 Menyebutkan konsep kombinasi pada permainan bola besar dengan bolabasket</p> <p>3.1.3 Menyebutkan konsep keterampilan prinsip dasar permainan bola besar dengan bolabasket</p> <p>3.1.4 Menyebutkan prosedural variasi melempar pantul melalui atas kepala</p> <p>3.1.5 Menyebutkan prosedural variasi melempar tanpa pantulan melalui atas kepala</p> <p>3.1.6 Menyebutkan prosedural variasi menembak(shooting menggunakan satu tangan)</p> <p>3.1.7 Menyebutkan prosedural kombinasi melempar melalui atas kepala shooting bolabasket</p>

<p>KI 4</p> <p>4. 1 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan Berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik</p>	<p>4.1.1 Melakukan variasi prinsip dasar melempar pantul bola besar melalui atas kepala dengan bolabasket .</p> <p>4.1.2 Melakukan variasi prinsip dasar menembak menggunakan satu tangan (shooting) bola besar dengan bola basket</p> <p>4.1.3 Melakukan variasi prinsip dasar lay-up shoot bolabasket</p> <p>4.1.4 Melakukan kombinasi prinsip dasar melempar bolabasket melalui atas kepala dan menembak (shooting) menggunakan dua tangan.</p>
--	--

C. MATERI PEMBELAJARAN

1. Aktivitas bermain melempar bola melalui atas kepala,
 - a. *persiapan* : peserta didik dibagi dalam kelompok dan berhadapan berjarak \pm 4 – 6 meter, satu kelompok memegang satu buah bola,
 - b. *pelaksanaan* : lakukan gerak melempar bola melalui atas kepala ke arah teman di depannya , ***tahap pertama*** dilakukan di tempat, ***tahap kedua*** bergerak maju, mundur,dan menyamping, ***tahap ketiga*** dilakukan dalam formasi berbanjar, pada tahap ini yang telah melakukan gerakan berpindah tempat, *fokuskan perhatian pada berat badan dibawa ke depan, pelepasan bola dari kedua tangan setelah kedua lengan lurus, arah bola lurus dan datar.*
2. Aktivitas bermain melempar bola pantul melalui atas kepala,
 - a. *persiapan:* peserta didik dibagi dalam kelompok dan berhadapan berjarak \pm 4 – 6 meter, satu kelompok memegang satu buah bola,
 - b. *pelaksanaan:* lakukan gerak melempar bola melalui atas kepala ke arah teman di depannya, ***tahap pertama*** dilakukan di tempat, ***tahap kedua*** bergerak maju, mundur, dan menyamping, ***tahap ketiga*** dilakukan dalam formasi berbanjar, pada tahap ini yang telah melakukan gerakan berpindah tempat, *fokuskan perhatian pada berat badan dibawa ke depan, pelepasan bola dari kedua tangan setelah kedua lengan lurus, arah bola lurus dan datar,*
3. Aktivitas bermain menembak (*shooting*) bola dengan satu tangan,
 - a. *persiapan:* peserta didik dibagi dalam kelompok dan berhadapan berjarak \pm 4 – 6 meter, satu kelompok memegang satu buah bola,

- b. *pelaksanaan*: lakukan gerak menembak (*shooting*) dengan satu tangan arah teman di depannya, ***tahap pertama*** dilakukan di tempat, ***tahap kedua*** bergerak maju, mundur, dan menyamping, ***tahap ketiga*** dilakukan dalam formasi berbanjar, pada tahap ini yang telah melakukan gerakan berpindah tempat, *fokuskan perhatian pada gerakan lengan mendorong bola ke depan atas, pelepasan bola dari kedua tangan setelah kedua lengan lurus, arah bola berbentuk parabol, gerakan pinggul, lutut dan tumit naik.*

4. Aktivitas bermain menembak (*shooting*) bola dengan satu tangan ke arah ring/ lingkaran,

- a. *persiapan*: peserta didik dibagi dalam kelompok dan menghadap ring/lingkaran berjarak $\pm 3 - 4$ meter, satu kelompok memegang satu buah bola,
- b. *pelaksanaan*: lakukan gerak menembak (*shooting*) dengan satu tangan bola diarahkan ke ring/ lingkaran, dilakukan dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan gerakan menangkap bola dan mengumpan pada teman, lalu berpindah tempat ke belakang formasi, *fokuskan perhatian pada gerakan lengan mendorong bola ke depan atas, pelepasan bola dari kedua tangan setelah kedua lengan lurus, arah bola berbentuk parabol, gerakan pinggul, lutut dan tumit naik.*

D. METODE PEMBELAJARAN

- 1. Pendekatan : *Scientific*
- 2. Model : *Direct Intruction*
- 3. Metode : Resiprokal

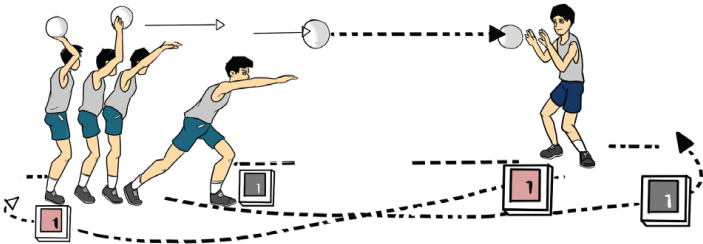
E. MEDIA, ALAT DAN SUMBER PEMBELAJARAN

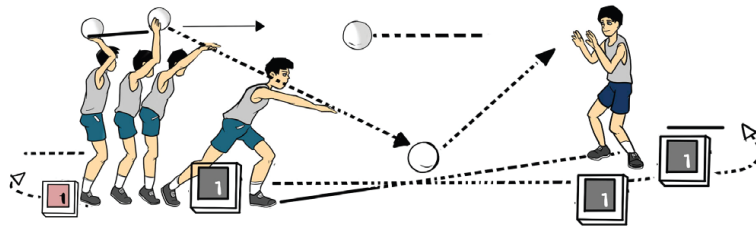
- 1. Media Pembelajaran :
 - a. Gambar : Prinsip gerakan operan melalui atas kepala /passing atas, dan menembak (*shooting*) menggunakan satu tangan
 - b. Model : Peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan melakukan operan melalui atas kepala /passing atas, dan menembak (*shooting*) menggunakan satu tangan
- 2. Alat Pembelajaran :
 - a. Bola Basket
 - b. Cone
 - c. Lapangan
 - d. Peluit

3. Sumber Belajar :
- a. Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. 2014. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTS Kelas VIII. Cetakan Ke – I. Jakarta : Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan

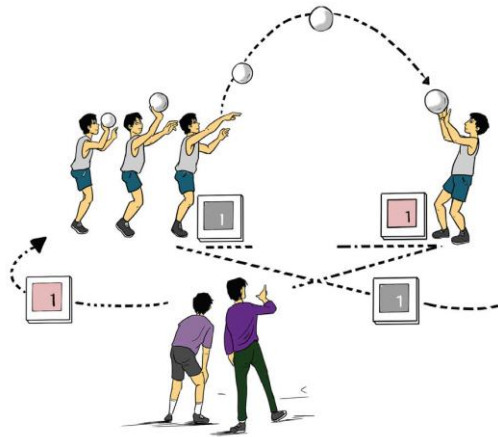
F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<p>a. Berbaris, member salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan presensi.</p> <p>b. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik dan kesiapan mengikuti pembelajaran , jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan permainan, memberikan apersepsi mengaitkan dengan pengalaman peserta didik dalam ketrampilan menendang dan menahan bola</p> <p>c. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari</p> <p>d. Pemanasan.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. - Peserta didik melakukan penguluran statis atau dinamis - Peserta didik melakukan permainan yang merujuk pada teknik dasar pada materi - Guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara), guru mempertanyakan tujuan dan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik yaitu: untuk mempersiapkan tubuh menerima beban yang lebih berat, untuk mengurangi resiko cidera dalam melakukan aktivitas fisik, dan untuk menciptakan ruang gerak persendian lebih luas. <p>e. Guru menyampaikan mekanisme pengorganisasian kelas yaitu: kegiatan pembelajaran akan dilakukan dalam bentuk tugas individu, berpasangan dan berkelompok.</p> <p>f. Menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan</p>	30 Menit

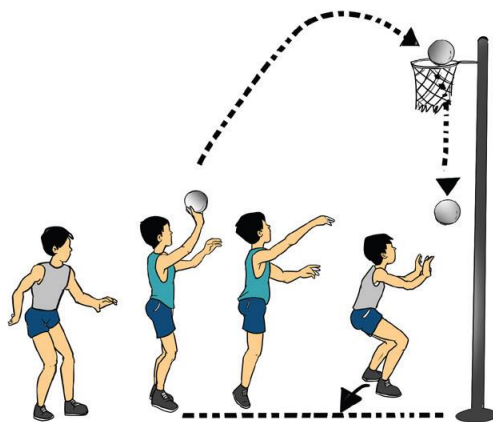
	dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, membagikan bahan ajar (gambar), mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian).	
Inti	<p>1. Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>Scientific</i> dan dengan metode resiprokal antara lain:</p> <p>a. Mengamati</p> <p>1. Peserta didik mengamati gambar prinsip gerakan operan melalui atas kepala /passing atas, menembak (<i>shooting</i>) menggunakan satu tangan, dan <i>lay-up shoot</i></p> <p>2. Peserta didik mengamati peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan melakukan operan melalui atas kepala /passing atas, menembak (<i>shooting</i>) menggunakan satu tangan, dan <i>lay-up shoot</i> bola besar dengan bolabasket</p> <p>b. Menanya</p> <p>Peserta didik mempertanyakan prinsip dasar dalam melakukan aktivitas tersebut di atas</p> <p>c. Mengumpulkan Informasi / Mencoba</p> <p>Peserta didik mencoba seluruh aktivitas 1 sampai aktivitas 7</p> <p>d. Mengasosiasi</p> <p>Peserta didik saling menemukan kesalahan yang sering dilakukan pada pelaksanaan pembelajaran dari aktuivitas 1 sampai aktivitas 8</p> <p>Aktivitas 1</p>  <p>Aktivitas 2</p>	70 menit



Aktivitas 3



Aktivitas 4



e. Mengomunikasikan

- 1) Peserta didik mempresentasikan hasil yang sudah dievaluasi
- 2) Peserta didik melakukan permainan bolabasket dengan peraturan yang sudah dimodifikasi
- 3) Guru mengamati jalannya kegiatan, bila ada peserta didik yang egois (misalnya tidak memberi kesempatan kepada teman yang lain untuk melakukan), yang passif (misalnya, hanya duduk – duduk saja) dan juga kepada siswa yang takut untuk melakukan, langsung diperingatkan dan menyampaikan arti penting akan kesadaran untuk beraktifitas
- 4) Guru mengambil nilai peserta didik gerakan dari

	aktivitas 1 sampai aktivitas 7	
Penutup	<div>a. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik.</div> <div>b. Guru menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan praktik.</div> <div>c. Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.</div> <div>d. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</div>	20 menit

H. Penilaian Pembelajaran

a. Penilaian Sikap Spritual

- a. Jenis/teknik penilaian
- Pengamatan oleh teman sejawat
- b. Bentuk Instrumen dan instrumen
- Lembar pengamatan sikap spritual

Nama :

Kelas :

Petugas Pengamatan :

- 1) Petunjuk Penilaian
- Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.
- 2) Rubrik Penilaian Sikap Spritual

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1.	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan sesuatu.				
2.	Mengucapkan rasa syukur atas karunia Tuhan.				
3.	Memberi salam sebelum dan sesudah				

	menyampaikan pendapat/presentasi.				
4.	Mengungkapkan kekaguman secara lisan maupun tulisan terhadap Tuhan saat melihat kebesaran Tuhan.				
5.	Merasakan keberadaan dan kebesaran Tuhan saat mempelajari ilmu pengetahuan.				
	Jumlah skor maksimal = 20				

c. Pedoman penskoran

1) Penskoran

- Skor 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.
- Skor 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan.
- Skor 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.
- Skor 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

b. Penilaian Sikap Sosial

a) Jenis/teknik penilaian

Pengamatan oleh teman sejawat

b) Bentuk Instrumen dan instrumen

Lembar pengamatan sikap sosial

Nama :

Kelas :

Petugas Pengamatan :

1) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

2) Rubrik Penilaian Sikap Sosial

No.	ASPEK	SKOR (1 - 4)
1.	Keberanian a. Sebagai individu memberanikan diri dalam melakukan tugas yang diberikan dengan dipandu	

	guru.	
2.	Kerja sama <ul style="list-style-type: none"> a. Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran secara aktif dalam kelompok. b. Sebagai anggota kelompok berbagi tugas dengan anggota lain (tidak mendominasi). c. Tidak mengganggu peserta didik yang lain. d. Membantu mempersiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran. 	
3.	Tanggung Jawab <ul style="list-style-type: none"> a. Sebagai peserta didik mengerjakan tugas-tugas dengan baik. b. Berani menerima resiko atas tindakan yang dilakukan. c. Mengembalikan barang yang dipinjamkan dari orang lain. d. Berani meminta maaf jika melakukan kesalahan yang merugikan orang lain. 	
4.	Disiplin <ul style="list-style-type: none"> a. Hadir tepat waktu. b. Menggunakan pakaian olahraga yang telah ditetapkan oleh sekolah. c. Mengikuti seluruh proses pembelajaran sesuai dengan prosedur kerja. d. Mengerjakan tugas yang diberikan tepat waktu. 	
	TOTAL SKOR = 16	

- b. Pedoman Penskoran
- 1) Penskoran
- Skor 4, jika seluruh indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.
- Skor 3, jika tiga indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.
- Skor 2, jika dua indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.
- Skor 1, jika hanya satu indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.

c. **Penilaian Pengetahuan**

a. Jenis/teknik penilaian

Ujian tulis

b. Bentuk Instrumen dan instrumen

Soal ujian tulis

Nama :

Kelas :

No	ASPEK DAN SOAL UJI TULIS	Jawaban
1.	Sebutkan tahapan yang selalu dilakukan saat melakukan teknik dasar passing dari atas kepala	
2.	Sebutkan tahapan yang selalu dilakukan saat melakukan teknik dasar passing pantul dari atas kepala	
3.	Sebutkan tahapan yang selalu dilakukan saat melakukan teknik dasar shooting dengan 1 tangan	

c. Pedoman penskoran

1) Penskoran

a) Soal nomor 1

- (1) Skor 3, jika menjawab 3 dari 3 jawaban benar
- (2) Skor 2, jika menjawab 2 dari 3 jawaban benar
- (3) Skor 1, jika menjawab 1 dari 3 jawaban benar

b) Soal nomor 2

- (1) Skor 3, jika semua tahapan benar
- (2) Skor 2, jika hanya 2 tahapan yang benar
- (3) Skor 1, jika hanya 1 tahapan yang benar

c) Soal nomor 3

- (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

d. Penilaian Keterampilan

- a. Jenis/teknik penilaian
Uji unjuk kerja oleh guru
- b. Bentuk Instrumen dan instrumen
Peserta didik diminta untuk melakukan teknik dasar mengumpan, shooting, dan Lay up secara individu dan berpasangan.

Nama :
Kelas :
Petugas Pengamatan :

1) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan yang diharapkan.

2) Rubrik Penilaian Keterampilan

No.	Aspek yang dinilai	Skore kualitas gerak			
			(3)	(2)	(1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan				
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan				
3.	Sikap akhir melakukan gerakan				
Skor Maksimal (9)					

c. Pedoman penskoran

1)Penskoran (passing dari atas kepala)

- a) Sikap awalan melakukan gerakan
 - 1. Berdiri tegak kaki selebar bahu
 - 2. Kedua tangan memegang bola di atas kepala
 - 3. Pandangan ke arah teman yang akan menerima bola

Skor Baik : jika semua kriteria dilakukan secara benar
Skor Sedang : jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar
Skor Kurang : jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

b) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

1. Lemparkan bola lurus datar ke arah teman
2. Kaki kanan melangkah maju mengikuti titik berat tubuh
3. Arah bola lurus mendatar

Skor Baik : Jika semua kriteria dilakukan secara benar

Skor Sedang : Jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang : Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

c) Sikap akhir melakukan gerakan

1. Kaki kanan kembali semula
2. Pandangan ke arah bola
3. Sikap siap menerima bola

Skor Baik : Jika semua kriteria dilakukan secara benar

Skor Sedang : Jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang : Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

2) Penskoran (passing pantul dari atas kepala)

a) Sikap awalan melakukan gerakan

1. Berdiri tegak kaki selebar bahu
2. Kedua tangan memegang bola di atas kepala
3. Pandangan ke arah teman yang akan menerima bola

Skor Baik : jika semua kriteria dilakukan secara benar

Skor Sedang : jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang : jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

b) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

1. Lemparkan bola memantul lantai ke arah teman
2. Kaki kanan melangkah maju mengikuti titik berat tubuh
3. Arah bola memantul membentuk huruf v

Skor Baik : Jika semua kriteria dilakukan secara benar

Skor Sedang : Jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang : Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

c) Sikap akhir melakukan gerakan

1. Kaki kanan kembali semula
2. Pandangan ke arah bola
3. Sikap siap menerima bola

Skor Baik : Jika semua kriteria dilakukan secara benar

Skor Sedang : Jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang : Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

3) Penskoran (Shooting)

Sikap melakukan gerakan

1. Arah pandangan ke arah ring
2. Lemparan dengan 1 tangan
3. Arah bola membentuk parabola

Skor Baik : Jika semua kriteria dilakukan secara benar

Skor Sedang : Jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang : Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Wates, 26 Agustus 2014

Mengetahui,
Guru Pembimbing

Mahasiswa PPL

Supardi, S.Pd
NIP. 19600106 198103 1 006

Aditya Bayu Ariyantara
NIM 11601244076

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 4 Wates
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII/1
Materi pokok : Pembelajaran Senam Lantai
Alokasi Waktu : 1 Kali Pertemuan (3 JP/120 menit)

A. KOMPETENSI INTI :

1. Menghargai dan menghayatajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, danmembuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN
KI 1 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.	1.1.a.1.Berdoa sebelum dan sesudah melakukan pembelajaran. 1.1.b.1. Semangat dalam mencoba sesuatu gerakan. 1.1.b.2. Tidak mudah putus asa di saat menemui kesulitan dalam berlatih.

<p>KI 2</p> <p>2.1 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.2 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>	<p>2.1.1. Mengambil dan mengembalikan matrass ke tempat semula</p> <p>2.1.2. Berhati-hati dalam melakukan gerakan guling depan.</p> <p>2.2.1. Bersama kelompok mengamati gerakan guling depan yang dilakukan model.</p> <p>2.2.2. Bersama kelompok merumuskan konsep rangkaian gerakan guling depan.</p>
<p>KI 3</p> <p>3.6 Memahami konsep gabungan pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai.</p>	<p>3.6.1 Mengidentifikasi gabungan pola gerak dominan pada keterampilan dasar guling depan.</p> <p>3.6.2 Menjelaskan konsep gabungan pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam guling depan.</p>
<p>KI 4</p> <p>4.6 mempraktikkan gabungan pola gerak dominan menuju teknik dasar senam lantai.</p>	<p>4.6.1. Melakukan gabungan pola gerak dominan pada ketrampilan dasar guling depan.</p>

C. MATERI PEMBELAJARAN

Aktivitas Guling Depan

Gerakan guling depan (*forward roll*) adalah gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat. Jadi, dalam gerakan guling depan, gerakan tubuh harus dibulatkan. Aktivitas guling depan dapat terbagi atas dua bagian, yaitu guling depan dan sikap awal jongkok dan guling depan dengan sikap awal berdiri.

a. Aktivitas Guling Depan dan Sikap Awal Jongkok

Cara melakukan aktivitas guling depan dari sikap awal jongkok adalah sebagai berikut.

1. Sikap awal jongkok, kedua kaki rapat, letakkan lutut ke dada.

2. Kedua tangan menumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm.
3. Kemudian, bungkukkan kedua tangan, letakkan pundak pada matras dengan menundukkan kepala dan dagu sampai ke dada.
4. Setelah itu, lakukan gerakan berguling ke depan.
5. Ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok.

b. Aktivitas Guling Depan dari Sikap Berdiri

Cara melakukan Aktivitas guling depan dari sikap berdiri adalah sebagai berikut.

1. Sikap awal berdiri dengan kedua kaki rapat, lalu letakkan kedua telapak tangan di atas matras selebar bahu, di depan ujung kaki sejauh ± 50 cm.
2. Bungkukkan kedua tangan, lalu letakkan pundak di atas matras dan kepala dilipat sampai dagu menempel bagian dada.
3. Selanjutnya dengan, berguling ke depan, yaitu saat panggul menyentuh matras lipat kedua kaki dan pegang tulang kering dengan kedua tangan menuju ke posisi jongkok.

D. METODE PEMBELAJARAN

1. Pendekatan : *Scientific*
2. Model : *Direct Intruction*
3. Metode : Resiprokal

E. MEDIA, ALAT DAN SUMBER PEMBELAJARAN

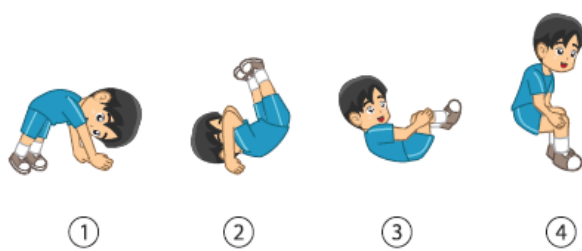
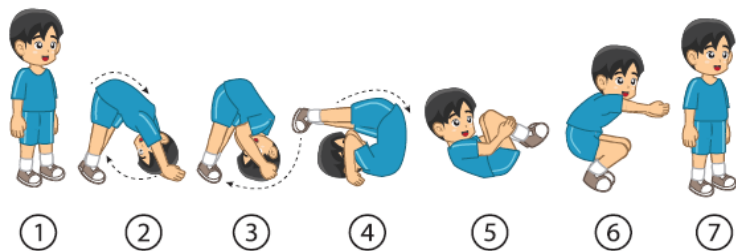
1. Media Pembelajaran :
 - a. Poster/gambar gerak dasar guling depan.(Buku Pegangan Guru SMP Kelas VII hal 193- 205 Muhajir dan Budi Sutrisno; Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud RI.)
 - b. Guru atau model peserta didik yang memperagakan teknik dasar guling depan.
2. Alat Pembelajaran :
 - a. Matras
 - b. Lapangan/Aula
 - c. Peluit
3. Sumber Belajar :
 - a. Buku Pegangan Guru SMP Kelas VII hal 193- 205 Muhajir dan Budi Sutrisno; Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud RI.

b. Buku Pegangan Siswa SMP Kelas VII hal 87 - 96 Muhajir dan Budi Sutrisno; Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud RI.

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<p>a. Berbaris, member salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan presensi.</p> <p>b. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik dan kesiapan mengikuti pembelajaran , jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan permainan, memberikan apersepsi mengaitkan dengan pengalaman peserta didik dalam ketrampilan mengguling</p> <p>c. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari</p> <p>d. Pemanasan.</p> <ul style="list-style-type: none">- Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan.- Peserta didik melakukan penguluran statis atau dinamis difokuskan pada anggota tubuh yang dominan digunakan untuk mengguling.- Guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara), guru mempertanyakan tujuan dan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik yaitu: untuk mempersiapkan tubuh menerima beban yang lebih berat, untuk mengurangi resiko cidera dalam melakukan aktivitas fisik, dan untuk menciptakan ruang gerak persendian lebih luas. <p>e. Guru menyampaikan mekanisme pengorganisasian kelas yaitu: kegiatan pembelajaran akan dilakukan dalam bentuk tugas individu, berpasangan dan berkelompok.</p> <p>f. Menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, membagikan bahan ajar (gambar),</p>	30 Menit

	mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian).	
Inti	<p>1. Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>Scientific</i> dan dengan metode resiprokal antara lain:</p> <p>a. Mengamati</p> <p>1) Peserta didik mengamati peragaan teknik dasar yang diperagakan oleh guru atau model siswa cara melakukan berbagai sikap gerakan teknik dasar guling depan diawali dari sikap jongkok</p> <p>2) Peserta didik mengamati peragaan teknik dasar yang diperagakan oleh guru atau model siswa melakukan gerakan guling depan diawali dari sikap berdiri</p> <p>b. Menanya</p> <p>1) Peserta didik mempertanyakan “apa saja pola gerak dominan dalam keterampilan guling depan ?</p> <p>2) Peserta didik mempertanyakan “bagaimana konsep rangkaian pola gerak dominan keterampilan guling depan ?</p> <p>c. Mengumpulkan Informasi / Mencoba</p> <p>1) Peserta didik mencoba berguling dengan berbagai posisi sesuai pengalamannya masing-masing</p> <p>2) Peserta didik mempraktikkan secara berpasangan atau berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin yang dilakukan sambil berguling ke depan. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>3) Peserta didik mempraktikkan secara individu atau berpasangan dalam formasi berdiri di samping kiri atau kanan mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>d. Mengasosiasi</p>	70 menit

	<p>Peserta didik menemukan kesalahan yang sering dilakukan pada pelaksanaan guling depan dari sikap awal jongkok</p> <p>1. Gerakan guling depan dari sikap awal jongkok</p>  <p>Gambar 5.1 cara melakukan gerakan guling depan dari sikap awal jongkok</p> <p>Peserta didik menemukan kesalahan yang sering dilakukan pada pelaksanaan guling depan dari sikap awal berdiri</p> <p>2. Gerakan guling depan dari sikap awal berdiri</p>  <p>Gambar 5.2 Cara melakukan gerakan guling depan dari sikap berdiri</p> <p>e. Mengomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none">1) Peserta didik menerapkan keterampilan melakukan rangkaian gerakan senam lantai dengan menggunakan berbagai keterampilan teknik dasar guling ke depan dengan menunjukkan nilai kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin2) Guru mengambil nilai gerakan guling depan peserta didik dari sikap awal berdiri dan melakukan 2 kali secara berturut-turut3) Guru mengamati jalannya kegiatan, bila ada peserta didik yang egois (misalnya tidak memberi kesempatan kepada teman yang lain untuk melakukan), yang passif (misalnya, hanya duduk – duduk saja) dan juga kepada siswa yang takut untuk melakukan, langsung diperingatkan dan menyampaikan arti penting akan kesadaran untuk beraktifitas.	
	<p>a. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik.</p>	20 menit

Penutup	<div>b. Guru menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan praktik.</div> <div>c. Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.</div> <div>d. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</div>	
---------	---	--

H. Penilaian Pembelajaran

a. Penilaian Sikap Spritual

- a. Jenis/teknik penilaian
- Pengamatan oleh teman sejawat
- b. Bentuk Instrumen dan instrumen
- Lembar pengamatan sikap spritual

Nama :

Kelas :

Petugas Pengamatan :

- 1) Petunjuk Penilaian
- Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.
- 2) Rubrik Penilaian Sikap Spritual

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1.	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan sesuatu.				
2.	Mengucapkan rasa syukur atas karunia Tuhan.				
3.	Memberi salam sebelum dan sesudah menyampaikan pendapat/presentasi.				
4.	Mengungkapkan kekaguman secara lisan maupun tulisan terhadap Tuhan saat melihat kebesaran Tuhan.				
5.	Merasakan keberadaan dan kebesaran Tuhan saat mempelajari ilmu pengetahuan.				
	Jumlah skor maksimal = 20				

- c. Pedoman penskoran
- 1) Penskoran
- Skor 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.
- Skor 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan.
- Skor 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.
- Skor 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

b. Penilaian Sikap Sosial

- a) Jenis/teknik penilaian
- Pengamatan oleh teman sejawat

- b) Bentuk Instrumen dan instrumen
- Lembar pengamatan sikap sosial

Nama :

Kelas :

Petugas Pengamatan :

- 1) Petunjuk Penilaian
- Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

2) Rubrik Penilaian Sikap Sosial

No.	ASPEK	SKOR (1 - 4)
1.	Keberanian a. Sebagai individu memberanikan diri dalam melakukan tugas yang diberikan dengan dipandu guru.	
2.	Kerja sama a. Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran secara aktif dalam kelompok. b. Sebagai anggota kelompok berbagi tugas dengan anggota lain (tidak mendominasi). c. Tidak mengganggu peserta didik yang lain. d. Membantu mempersiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran.	

3.	Tanggung Jawab a. Sebagai peserta didik mengerjakan tugas-tugas dengan baik. b. Berani menerima resiko atas tindakan yang dilakukan. c. Mengembalikan barang yang dipinjamkan dari orang lain. d. Berani meminta maaf jika melakukan kesalahan yang merugikan orang lain.	
4.	Disiplin a. Hadir tepat waktu. b. Menggunakan pakaian olahraga yang telah ditetapkan oleh sekolah. c. Mengikuti seluruh proses pembelajaran sesuai dengan prosedur kerja. d. Mengerjakan tugas yang diberikan tepat waktu.	
	TOTAL SKOR = 16	

b. Pedoman Penskoran

1) Penskoran

- Skor 4, jika seluruh indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.
- Skor 3, jika tiga indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.
- Skor 2, jika dua indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.
- Skor 1, jika hanya satu indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.

c. Penilaian Pengetahuan

a. Jenis/teknik penilaian

Ujian tulis

b. Bentuk Instrumen dan instrumen

Soal ujian tulis

Nama :

Kelas :

No	ASPEK DAN SOAL UJI TULIS	Jawaban
1.	Fakta a. Sebutkan tiga tahapan yang selalu dilakukan saat melakukan teknik dasar senam lantai guling depan ?	
2.	Konsep b. Jelaskan tahap-tahap pelaksanaan teknik dasar senam lantai Guling depan c. Sebutkan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan teknik dasar senam lantai Guling depan	
3.	Prosedur d. Jelaskan cara melakukan teknik dasar senam lantai gerakan Guling depan	

- c. Pedoman penskoran
- 1) Penskoran
 - a) Soal nomor 1
 - (1) Skor 3, jika menjawab 3 dari 3 jawaban benar
 - (2) Skor 2, jika menjawab 2 dari 3 jawaban benar
 - (3) Skor 1, jika menjawab 1 dari 3 jawaban benar
 - b) Soal nomor 2
 - (1) Skor 3, jika semua tahapan benar dan lengkap
 - (2) Skor 2, jika hanya 2 tahapan yang benar
 - (3) Skor 1, jika hanya 1 tahapan yang benar
 - c) Soal nomor 3
 - (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
 - (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
 - (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
 - d) Soal nomor 4
 - (1) Skor 3, jika semua jawaban benar dan berurutan
 - (2) Skor 2, jika hanya sebagian jawaban benar
 - (3) Skor 1, jika tidak ada jawaban benar

d. Penilaian Keterampilan

- a. Jenis/teknik penilaian
Uji unjuk kerja oleh guru
- b. Bentuk Instrumen dan instrumen
Peserta didik diminta untuk melakukan teknik dasar gerakan guling depan secara individu dan berpasangan.

Nama :
Kelas :
Petugas Pengamatan :

- 1) Petunjuk Penilaian
Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan yang diharapkan.

2) Rubrik Penilaian Keterampilan

No.	Aspek yang dinilai Guling Depan	Skore kualitas gerak			
			(3)	(2)	(1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan				
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan				
3.	Sikap akhir melakukan gerakan				
Skor Maksimal (9)					

- c. Pedoman penskoran
 - 1) Penskoran (guling depan)
 - a) Sikap awalan melakukan gerakan
 - a) Kedua kaki rapat
 - b) Kedua tangan lurus dengan telapak tangan di atas matras selebar bahu didepan ujung kaki sejauh ± 50 cm
 - c) Pandangan ke arah belakang dan dagu menempel di dada
- Skor Baik : jika semua criteria dilakukan secara benar
Skor Sedang : jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar
Skor Kurang : jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

- b) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan
 - a) Kedua tangan ditekuk/dibengkokkan
 - b) Meletakkan pundak di atas matras dan kepala dilipat sampai dagu menempel bagian dada
 - c) Berguling kedepan saat panggul menyentuh matras kedua tangan memegang tulang kering

Skor Baik : Jika semua kriteria dilakukan secara benar

Skor Sedang : Jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang : Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

- c) Sikap akhir melakukan gerakan
Setelah melakukan gerakan guling depan
 - a) Posisi badan jongkok
 - b) Dilanjutkan dengan berdiri
 - c) Pandangan ke arah depan

Skor Baik : Jika semua kriteria dilakukan secara benar

Skor Sedang : Jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang : Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Wates, 27 Agustus 2014

Mengetahui,
Guru Pembimbing

Mahasiswa PPL

Supardi, S.Pd
NIP. 19600106 198103 1 006

Aditya Bayu Ariyantara
NIM 11601244076

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 4 Wates
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII/1
Materi pokok : Permainan Bola Besar (Bola Voli)
Alokasi Waktu : 1 Kali Pertemuan (3 JP/120 menit)

A. KOMPETENSI INTI :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

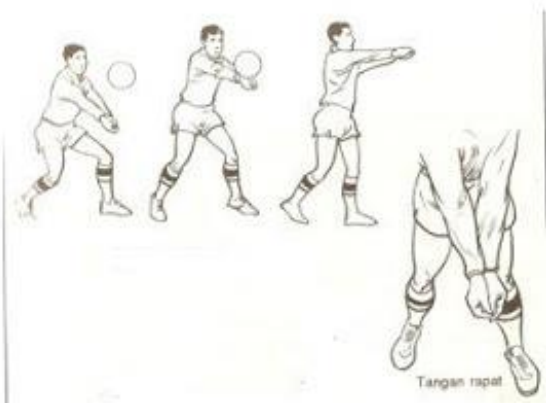
KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN
KI 1 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.	1.1.a.1. Berdoa sebelum dan sesudah melakukan pembelajaran. 1.1.b.1. Semangat dalam mencoba sesuatu gerakan. 1.1.b.2. Tidak mudah putus asa di saat menemui kesulitan dalam berlatih.

<p>KI 2</p> <p>2.1 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain,dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.2 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik</p>	<p>2.1.1.Mengambil dan mengembalikan alat – alat olahraga ke tempatnya</p> <p>2.1.2. Berhati-hati dalam melakukan gerakan olahraga</p> <p>2.2.1. Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan.</p>
<p>KI 3</p> <p>3.1 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar</p>	<p>3.1.1 Menjelaskan konsep teknik dasar pasing bawah dengan benar</p> <p>3.1.2 Menjelaskan konsep teknik dasar servis bawah dengan benar</p> <p>3.1.3 Menjelaskan cara bermain bola voli sesuai peraturan yang berlaku</p>
<p>KI 4</p> <p>4.1 mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental</p>	<p>4.1.1 Melakukan rangkaian teknik dasar pasing bawah dengan koordinasi yang baik</p> <p>4.1.2 Melakukan rangkaian teknik dasar servis bawah dengan koordinasi yang baik</p> <p>4.1.3 Dapat bermain bolavoli dengan peraturan yang disederhanakan</p>

C. MATERI PEMBELAJARAN

1. Teknik Passing bawah

Passing merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain bola voli. Teknik ini berfungsi untuk menerima servis dan memberikan umpan atau operan ke teman. Salah satu teknik passing adalah passing bawah.



Cara melakukan teknik passing bawah adalah sebagai berikut:

1) Tahap persiapan

- Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu
- kedua lutut direndahkan hingga berat badan tertumpu pada kedua ujung kaki bagian depan
- Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar
- Pandangan ke arah datangnya bola.

2) Tahap gerakan

- Dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai
- Usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah badan
- Perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan
- Usahakan arah bola hasil passing membentuk parabola (melengkung).

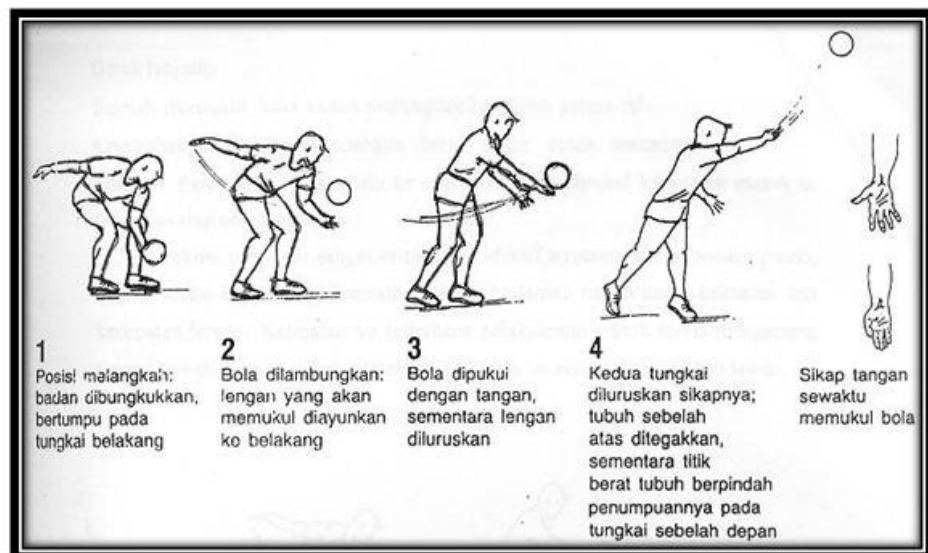
3) Akhir gerakan

- Tumit terangkat dari lantai
- Pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus
- Langkahkan satu kaki ke depan sebagai gerakan lanjutan
- Pandangan mengikuti arah gerakan bola.

2. Teknik Servis bawah

Servis adalah salah satu teknik dasar permainan bola voli yang digunakan untuk memulai permainan sekaligus memulai serangan. Salah satu jenis servis dalam bola voli adalah servis bawah.

Cara melakukan servis bawah:



D. METODE PEMBELAJARAN

- 1. Pendekatan : *Scientific*
- 2. Model : *Direct Intruction*
- 3. Metode : Resiprokal

E. MEDIA, ALAT DAN SUMBER PEMBELAJARAN

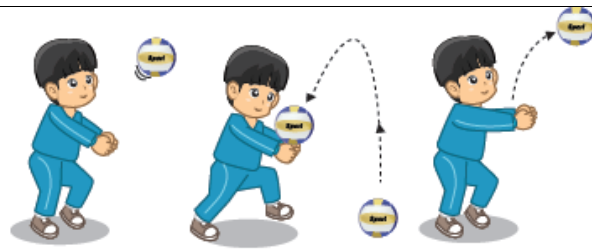
- 1. Media Pembelajaran :
 - a. Gambar Teknik Dasar Pasing Bawah; Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMP/MTS Kelas VII, Cetakan Ke- I. 2013 Jakarta; Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. (hal. 15 – 18)
 - b. Gambar Teknik Dasar Servis Bawah; Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMP/MTS Kelas VII, Cetakan Ke- I. 2013 Jakarta; Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. (hal. 18 – 20)
 - c. Guru atau model peserta didik yang mempragakan teknik dasar passing bawah dan servis bawah pada permainan bolavoli
- 2. Alat Pembelajaran :
 - a. Bola Voli
 - b. Net
 - c. Lapangan
 - d. Peluit
- 3. Sumber Belajar :
 - a. Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. 2014. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTS Kelas VII. Cetakan Ke – II. Jakarta : Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan (hal 20 – 30)
 - b. Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. 2014. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTS Kelas VII. Cetakan Ke – II. Jakarta : Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan (hal 20 – 30).

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">a. Berbaris, member salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan presensi.b. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik dan kesiapan mengikuti pembelajaran , jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan permainan, memberikan apersepsi mengaitkan dengan pengalaman peserta didik dalam ketrampilan mempasing dan servis bola	30 Menit

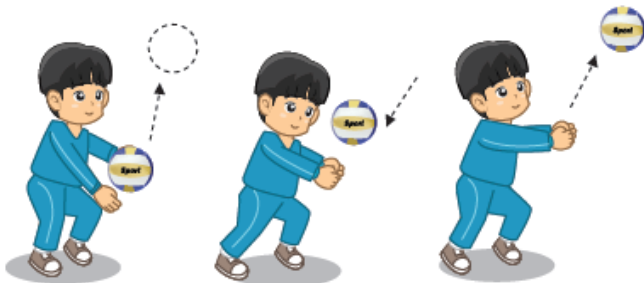
	<p>c. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari</p> <p>d. Pemanasan.</p> <ul style="list-style-type: none">- Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan.- Peserta didik melakukan penguluran statis atau dinamis- Peserta didik melakukan game tembak ayam dengan cara memukul bola dengan 1 tangan ataupun 2 tangan- Guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara), guru mempertanyakan tujuan dan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik yaitu: untuk mempersiapkan tubuh menerima beban yang lebih berat, untuk mengurangi resiko cidera dalam melakukan aktivitas fisik, dan untuk menciptakan ruang gerak persendian lebih luas. <p>e. Guru menyampaikan mekanisme pengorganisasian kelas yaitu: kegiatan pembelajaran akan dilakukan dalam bentuk tugas individu, berpasangan dan berkelompok.</p> <p>f. Menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, membagikan bahan ajar (gambar), mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian).</p>	
Inti	<p>1. Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>Scientific</i> dan dengan metode resiprokal antara lain:</p> <p>a. Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none">1) Peserta didik mengamati bahan ajar teknik dasar pasing bawah dan servis bawah2) Peserta didik mengamati peragaan teknik dasar pasing bawah yang diperagakan oleh guru atau model siswa cara melakukan berbagai sikap gerakan teknik dasar pasing bawah, antara lain :<ol style="list-style-type: none">a. Memantulkan bola ke tanah kemudian mempasingnyab. Melambungkan bola kemudian mempasingnya dengan kedua tangan	70 menit

	<p>c. Mempasing bola yang dilambungkan oleh pasangannya</p> <p>3) Peserta didik mengamati peragaan teknik dasar servis bawah yang diperagakan oleh guru atau model siswa cara melakukan berbagai sikap gerakan teknik dasar servis bawah, antara lain :</p> <p>a. Memukul –ukul bola ke lantai</p> <p>b. Servis bawah saling berhadapan</p> <p>b. Menanya</p> <p>1) Peserta didik mempertanyakan “apa saja pola gerak dominan dalam keterampilan pasing bawah?</p> <p>2) Peserta didik mempertanyakan “apa saja pola gerak dominan dalam keterampilan servis bawah?</p> <p>3) Peserta didik mempertanyakan “bagaimana konsep rangkaian pola gerak dominan keterampilan pasing bawah ?</p> <p>4) Peserta didik mempertanyakan “bagaimana konsep rangkaian pola gerak dominan keterampilan servis bawah ?</p> <p>5) Peserta didik mempertanyakan “bagaimana posisi kedua tangan dan kedua kaki pada saat perkenaan bola pada pasing bawah?</p> <p>6) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana posisi tangan dan kaki pada saat melakukan servis bawah?</p> <p>c. Mengumpulkan Informasi / Mencoba</p> <p>1) Peserta didik mencoba melakukan teknik dasar pasing bawah dan servis bawah sesuai pengalamannya masing – masing</p> <p>2) Peserta didik mempraktikkan secara berpasangan untuk mencari jawaban yang dipertanyakan guru</p> <p>d. Mengasosiasi</p> <p>Peserta didik saling menemukan kesalahan yang sering dilakukan pada pelaksanaan pasing bawah yang tidak sesuai dengan gerak dasar pasing bawah</p> <p>a. Aktivitas 1</p>	
--	--	--



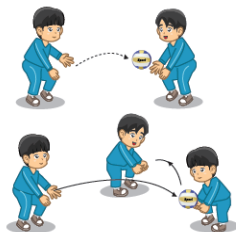
Gambar 1.23 Aktivitas memantulkan bola ke lantai kemudian mem-passing-nya

b. Aktivitas 2



Gambar 1.24 Aktivitas melambungkan bola, kemudian passing dengan kedua tangan

c. Aktivitas 3



Gambar 1.25 Aktivitas mem-passing-kan bola berpasangan berdua dan bertiga

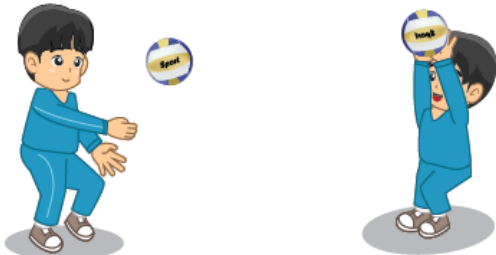
Peserta didik menemukan kesalahan yang sering dilakukan pada pelaksanaan servis bawah yang tidak sesuai dengan gerak dasar servis bawah

a. Aktivitas 1



Gambar 1.29 Aktivitas memukul-mukul bola ke lantai

b. Aktivitas 2

	<div></div> <p>Gambar 1.30 Aktivitas servis bawah saling berhadapan</p> <p>e. Mengomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none">1) Peserta didik mempresentasikan hasil yang sudah dilakukan yaitu pasing bawah dan servis bawah secara berpasangan2) Peserta didik melakukan permainan bola voli dengan peraturan yang sudah dimodifikasi3) Guru mengamati jalannya kegiatan, bila ada peserta didik yang egois (misalnya tidak memberi kesempatan kepada teman yang lain untuk melakukan), yang passif (misalnya, hanya duduk – duduk saja) dan juga kepada siswa yang takut untuk melakukan, langsung diperingatkan dan menyampaikan arti penting akan kesadaran untuk beraktifitas4) Guru mengambil nilai peserta didik gerakan pasing bawah dan gerakan servis bawah	
Penutup	<ol style="list-style-type: none">a. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik.b. Guru menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan praktik.c. Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.d. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.	20 menit

H. Penilaian Pembelajaran

a. Penilaian Sikap Spritual

- a. Jenis/teknik penilaian
Pengamatan oleh teman sejawat
- b. Bentuk Instrumen dan instrumen
Lembar pengamatan sikap spritual

Nama :
Kelas :
Petugas Pengamatan :

1) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

2) Rubrik Penilaian Sikap Spritual

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1.	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan sesuatu.				
2.	Mengucapkan rasa syukur atas karunia Tuhan.				
3.	Memberi salam sebelum dan sesudah menyampaikan pendapat/presentasi.				
4.	Mengungkapkan kekaguman secara lisan maupun tulisan terhadap Tuhan saat melihat kebesaran Tuhan.				
5.	Merasakan keberadaan dan kebesaran Tuhan saat mempelajari ilmu pengetahuan.				
	Jumlah skor maksimal = 20				

c. Pedoman penskoran

1) Penskoran

Skor 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.
Skor 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan.
Skor 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.
Skor 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

b. Penilaian Sikap Sosial

- a) Jenis/teknik penilaian
Pengamatan oleh teman sejawat

b) Bentuk Instrumen dan instrumen

Lembar pengamatan sikap sosial

Nama :

Kelas :

Petugas Pengamatan :

1) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

2) Rubrik Penilaian Sikap Sosial

No.	ASPEK	SKOR (1 - 4)
1.	Keberanian a. Sebagai individu memberanikan diri dalam melakukan tugas yang diberikan dengan dipandu guru.	
2.	Kerja sama a. Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran secara aktif dalam kelompok. b. Sebagai anggota kelompok berbagi tugas dengan anggota lain (tidak mendominasi). c. Tidak mengganggu peserta didik yang lain. d. Membantu mempersiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran.	
3.	Tanggung Jawab a. Sebagai peserta didik mengerjakan tugas-tugas dengan baik. b. Berani menerima resiko atas tindakan yang dilakukan. c. Mengembalikan barang yang dipinjamkan dari orang lain. d. Berani meminta maaf jika melakukan kesalahan yang merugikan orang lain.	
4.	Disiplin a. Hadir tepat waktu.	

	b. Menggunakan pakaian olahraga yang telah ditetapkan oleh sekolah. c. Mengikuti seluruh proses pembelajaran sesuai dengan prosedur kerja. d. Mengerjakan tugas yang diberikan tepat waktu.	
	TOTAL SKOR = 16	

- b. Pedoman Penskoran
- 1) Penskoran
- Skor 4, jika seluruh indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.
- Skor 3, jika tiga indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.
- Skor 2, jika dua indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.
- Skor 1, jika hanya satu indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.

c. Penilaian Pengetahuan

- a. Jenis/teknik penilaian
- Ujian tulis
- b. Bentuk Instrumen dan instrumen
- Soal ujian tulis

Nama :

Kelas :

No	ASPEK DAN SOAL UJI TULIS	Jawaban
1.	Fakta a. Sebutkan tahapan yang selalu dilakukan saat melakukan teknik dasar pasing bawah ?	
2.	Konsep b. Jelaskan tahap-tahap pelaksanaan teknik dasar pasing bawah	
	c. Sebutkan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakkukan teknik dasar pasing bawah	
3.	Prosedur d. Jelaskan cara melakukan teknik	

	dasar pasing bawah	
--	--------------------	--

No	ASPEK DAN SOAL UJI TULIS	Jawaban
1.	Fakta a. Sebutkan tahapan yang selalu dilakukan saat melakukan teknik dasar servis bawah?	
2.	Konsep b. Jelaskan tahap-tahap pelaksanaan teknik dasar servis bawah c. Sebutkan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan teknik dasar servis bawah	
3.	Prosedur e. Jelaskan cara melakukan teknik dasar servis bawah	

- c. Pedoman penskoran
- 1) Penskoran
- a) Soal nomor 1
- (1) Skor 3, jika menjawab 3 dari 3 jawaban benar
 - (2) Skor 2, jika menjawab 2 dari 3 jawaban benar
 - (3) Skor 1, jika menjawab 1 dari 3 jawaban benar
- b) Soal nomor 2
- (1) Skor 3, jika semua tahapan benar dan lengkap
 - (2) Skor 2, jika hanya 2 tahapan yang benar
 - (3) Skor 1, jika hanya 1 tahapan yang benar
- c) Soal nomor 3
- (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
 - (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
 - (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
- d) Soal nomor 4
- (1) Skor 3, jika semua jawaban benar dan berurutan
 - (2) Skor 2, jika hanya sebagian jawaban benar
 - (3) Skor 1, jika tidak ada jawaban benar

d. Penilaian Keterampilan

- a. Jenis/teknik penilaian
Uji unjuk kerja oleh guru
- b. Bentuk Instrumen dan instrumen
Peserta didik diminta untuk melakukan teknik dasar pasing bawah dan servis bawah secara individu dan berpasangan.

Nama :
Kelas :
Petugas Pengamatan :

1) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan yang diharapkan.

2) Rubrik Penilaian Keterampilan

No.	Aspek yang dinilai	Skore kualitas gerak			
			(3)	(2)	(1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan				
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan				
3.	Sikap akhir melakukan gerakan				
Skor Maksimal (9)					

c. Pedoman penskoran

1) Penskoran (pasing bawah)

- a) Sikap awalan melakukan gerakan
 - 1. Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu
 - 2. Kedua lutut direndahkan hingga berat badan tertumpu pada kedua ujung kaki bagian depan
 - 3. Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar dan pandangan ke arah datangnya bola.

Skor Baik : jika semua kriteria dilakukan secara benar
Skor Sedang : jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar
Skor Kurang : jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

b) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

1. Dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai
2. Usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah badan
3. Perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan dan usahakan arah bola hasil passing membentuk parabola (melengkung).

Skor Baik : Jika semua kriteria dilakukan secara benar
Skor Sedang : Jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar
Skor Kurang : Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

c) Sikap akhir melakukan gerakan

Setelah melakukan gerakan passing bawah

1. Tumit terangkat dari lantai
2. Pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus
3. Langkahkan satu kaki ke depan sebagai gerakan lanjutan

Skor Baik : Jika semua kriteria dilakukan secara benar
Skor Sedang : Jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar
Skor Kurang : Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

2) Penskoran (servis bawah)

a) Sikap awalan melakukan gerakan

- a) Kaki kiri di depan
- b) Badan dibungkukkan
- c) Ayunan tangan dari belakang

Skor Baik : jika semua kriteria dilakukan secara benar
Skor Sedang : jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar
Skor Kurang : jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

b) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

- a) Bola dipukul dengan telapak tangan membuka
- b) Lengan lurus
- c) Perkenaan bola pada tengah telapak tangan

Skor Baik : Jika semua kriteria dilakukan secara benar

Skor Sedang : Jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang : Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

c) Sikap akhir melakukan gerakan

Setelah melakukan gerakan servis bawah

a) Gerakan kaki kanan berpindah mengikuti titik berat tubuh

b) Pandangan lurus ke depan

c) Siap menerima bola sikap pasing bawah

Skor Baik : Jika semua kriteria dilakukan secara benar

Skor Sedang : Jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang : Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Wates, 28 Agustus 2014

Mengetahui,
Guru Pembimbing

Mahasiswa PPL

Supardi, S.Pd
NIP. 19600106 198103 1 006

Aditya Bayu Ariyantara
NIM 11601244076

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 4 Wates
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VIII/1
Materi pokok : Pembelajaran Senam Lantai
Alokasi Waktu : 1 Kali Pertemuan (3 JP/120 menit)

A. KOMPETENSI INTI :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN
KI 1 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.	1.1.a.1. Berdoa sebelum dan sesudah melakukan pembelajaran. 1.1.b.1. Semangat dalam mencoba sesuatu gerakan. 1.1.b.2. Tidak mudah putus asa di saat menemui kesulitan dalam berlatih.

<p>KI 2</p> <p>2.1 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain,dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.2 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik</p>	<p>2.1.1.Mengambil dan mengembalikan matrass ke tempat semula</p> <p>2.1.2. Berhati-hati dalam melakukan gerakan guling meroda dan guling lenting.</p> <p>2.2.1. Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan.</p>
<p>KI 3</p> <p>3.6 Memahami konsep gabungan pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai.</p>	<p>3.6.1 Mengidentifikasi gabungan pola gerak dominan pada keterampilan dasar guling meroda</p> <p>3.6.2 Mengidentifikasi gabungan pola gerak dominan pada keterampilan dasar guling lenting</p> <p>3.6.3 Menjelaskan konsep gabungan pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam guling meroda.</p> <p>3.6.4 Menjelaskan konsep gabungan pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam guling lenting.</p>
<p>KI 4</p> <p>4.6 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana.</p>	<p>4.6.1. Melakukan variasi guling meroda.</p> <p>4.6.2. Melakukan variasi guling lenting.</p> <p>4.6.3. Melakukan kombinasi meroda dan guling lenting</p> <p>4.6.4. Melakukan gerak rangkai</p>

C. MATERI PEMBELAJARAN

1. Aktivitas gerak meroda:

- (a) posisi awal: berdiri menyamping arah gerakan, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan lurus ke atas di samping kepala, pandangan ke depan,
- (b) pelaksanaan: turunkan tangan satu persatu ke matras diikuti kaki naik ke atas, hingga kedua lengan bertumpu pada matras, kedua kaki lurus ke atas, badan lurus, turunkan

kembali kaki satu persatu ke matras diikuti kedua lengan terangkat dari matras, hingga posisi berdiri dan kedua lengan lurus ke atas.

2. Aktivitas melentangkan pinggang dari posisi tidur terlentang :

(a) posisi awal : tidur telentang badan, kaki dan lengan lurus di samping badan di samping, (b) pelaksanaan : letakan telapak tangan di samping kepala, tarik tumit mendekati pinggul, dorongkan kedua kaki dan tangan ke lantai hingga badan terangkat dari lantai dengan posisi melenting, tahan 8 hitungan lalu turunkan kembali, lakukan berulang-ulang, dilakukan secara perorangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab

3. Aktivitas gerakan melecutkan

Kedua kaki dari sikap tidur telentang dan kedua tangan berpegangan dengan teman yang membantunya:

(a) persiapan : tidur terlentang, kedua kaki lurus, kedua lengan berpegangan dengan teman yang membantu, badan lurus,
(b) pelaksanaan : angkat kedua kaki lurus mendekati dada yang membantu, lecutkan kedua kaki ke depan atas, dan mendarat pada matras dengan kedua ujung kaki, hingga pinggang melenting, lakukan latihan ini berulang ulang.

4. Aktivitas gerakan guling

lenting dari sikap jongkok:

(a) persiapan: jongkok menghadap arah gerakan, kedua lengan diletakan pada matras, pandangan ke depan,
(b) pelaksanaan: angkat pinggul ke atas, kedua kaki lurus, kedua lengan lurus, masukan kepala diantara dua tangan hingga bahu menyentuh matras, lecutkan kedua kaki ke depan atas hingga pinggang melenting dan kedua ujung kaki mendarat pada matras.

5. Aktivitas rangkaian meroda dan guling lenting

(a) posisi awal ,berdiri menyamping arah gerakan, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lengan terentang serong atas di samping telinga,
(b) pelaksanaan ,tahap pertama,lakukan gerak meroda dengan memutar badan menyamping arah gerakan, hingga kedua lengan dan kaki menjadi tumpuan, akhir gerakan berdiri menyamping arah gerakan, tahap kedua ,dari posisi berdiri menyamping, putar badan menghadap arah gerakan untuk melakukan gerak berguling dengan diawali meletakan kedua tangan pada matras dan memasukan kepala diantara kedua lengan, tahap ketiga , gulingkan badan kedepan saat bahu menempel matras, dan akhir gerakan jongkok dengan kedua lengan lurus ke depan

6. Aktivitas rangkaian guling depan dan guling lenting

(a) persiapan ,berdiri menghadap arah gerakan, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lengan di samping badan,

(b) pelaksanaan, tahap pertama, lakukan gerak guling depan dengan diawali meletakkan kedua telapak tangan pada matras, masukan kepala diantara kedua lengan, gulingkan badan kedepan saat bahu menempel matars, dan akhir gerakan jongkok dengan kedua lengan lurus ke depan, tahap kedua, dari posisi jongkok, letakan kedua telapak tangan pada matras angkat pinggul, masukan kepala diantara kedua lengan, saat bahu menempel matras lakukan gerak guling lenting dengan melecutkan kedua kaki ke depan atas, hingga kedua kaki mendarat pada matars dan akhir gerakan berdiri dengan posisi pinggang melenting

7. Aktivitas gerak rangkai guling lenting dan meroda

- (a) awali dengan gerakan guling lenting, sehingga akhir gerakannya berdiri menghadap arah gerakan,
- (b) lanjutkan setelah guling lenting dengan gerakan meroda

D. METODE PEMBELAJARAN

- 1. Pendekatan : *Scientific*
- 2. Model : *Direct Intruction*
- 3. Metode : Resiprokal

E. MEDIA, ALAT DAN SUMBER PEMBELAJARAN

- 1. Media Pembelajaran :
 - a. Poster/gambar gerak dasar guling meroda dan guling lenting
 - b. Guru atau model peserta didik yang memperagakan teknik dasar guling meroda, dan guling lenting
- 2. Alat Pembelajaran :
 - a. Matras
 - b. Lapangan/Aula
 - c. Peluit
- 3. Sumber Belajar :

Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. 2014. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTS Kelas VIII. Cetakan Ke – I. Jakarta : Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	a. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan presensi.	30 Menit
	b. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik dan kesiapan mengikuti pembelajaran , jika ada	

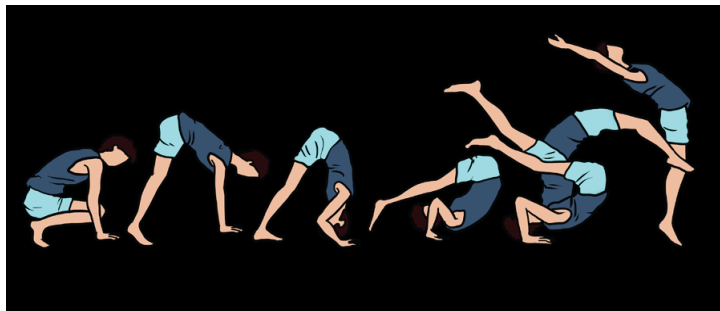
	<p>yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan permainan, memberikan apersepsi mengaitkan dengan pengalaman peserta didik dalam ketrampilan mengguling</p> <p>c. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari</p> <p>d. Pemanasan.</p> <ul style="list-style-type: none">- Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan.- Peserta didik melakukan penguluran statis atau dinamis difokuskan pada anggota tubuh yang dominan digunakan untuk mengguling.- Guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara), guru mempertanyakan tujuan dan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik yaitu: untuk mempersiapkan tubuh menerima beban yang lebih berat, untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan aktivitas fisik, dan untuk menciptakan ruang gerak persendian lebih luas. <p>e. Guru menyampaikan mekanisme pengorganisasian kelas yaitu: kegiatan pembelajaran akan dilakukan dalam bentuk tugas individu, berpasangan dan berkelompok.</p> <p>f. Menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, membagikan bahan ajar (gambar), mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian).</p>	
Inti	<p>1. Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>Scientific</i> dan dengan metode resiprokal antara lain:</p> <p>a. Mengamati</p> <p>1) Peserta didik mengamati peragaan teknik dasar yang diperagakan oleh guru atau model siswa cara melakukan berbagai sikap gerakan teknik dasar guling</p>	70 menit

	<p>meroda</p> <p>2) Peserta didik mengamati peragaan teknik dasar yang diperagakan oleh guru atau model siswa melakukan gerakan guling lenting</p> <p>b. Menanya</p> <p>1) Peserta didik mempertanyakan “apa saja pola gerak dominan dalam keterampilan guling meroda?</p> <p>2) Peserta didik mempertanyakan “apa saja pola gerak dominan dalam keterampilan guling meroda?</p> <p>3) Peserta didik mempertanyakan “bagaimana konsep rangkaian pola gerak dominan keterampilan guling meroda ?</p> <p>4) Peserta didik mempertanyakan “bagaimana konsep rangkaian pola gerak dominan keterampilan guling lenting ?</p> <p>c. Mengumpulkan Informasi / Mencoba</p> <p>1) Peserta didik mencoba meroda dengan berbagai posisi sesuai pengalamannya masing-masing</p> <p>2) Peserta didik mempraktikkan secara individu mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin yang dilakukan sambil berguling ke depan. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>3) Peserta didik mencoba guling lenting dengan berbagai posisi sesuai pengalamannya masing-masing</p> <p>4) Peserta didik mempraktikkan secara individu mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin yang dilakukan sambil berguling ke depan. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>d. Mengasosiasi</p> <p>Peserta didik menemukan kesalahan yang sering dilakukan pada pelaksanaan guling meroda yang tidak sesuai dengan</p>	
--	---	--

gerak dasar meroda



Peserta didik menemukan kesalahan yang sering dilakukan pada pelaksanaan guling lenting yang tidak sesuai dengan gerak dasar guling lenting



e. Mengomunikasikan

- 1) Peserta didik menerapkan keterampilan melakukan rangkaian gerakan meroda dengan menggunakan berbagai keterampilan teknik dasar meroda dengan menunjukkan nilai kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin
- 2) Peserta didik menerapkan keterampilan melakukan rangkaian gerakan guling lenting dengan menggunakan berbagai keterampilan teknik dasar guling lenting dengan menunjukkan nilai kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin
- 3) Guru mengamati jalannya kegiatan, bila ada peserta didik yang egois (misalnya tidak memberi kesempatan kepada teman yang lain untuk melakukan), yang passif (misalnya, hanya duduk – duduk saja) dan juga kepada siswa yang takut untuk melakukan, langsung diperingatkan dan menyampaikan arti penting akan kesadaran untuk beraktifitas
- 4) Guru mengambil nilai peserta didik gerakan meroda dan gerakan guling lenting

Penutup	<div>a. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik.</div> <div>b. Guru menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan praktik.</div> <div>c. Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.</div> <div>d. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</div>	20 menit
---------	--	----------

H. Penilaian Pembelajaran

a. Penilaian Sikap Spritual

- a. Jenis/teknik penilaian
- Pengamatan oleh teman sejawat
- b. Bentuk Instrumen dan instrumen
- Lembar pengamatan sikap spritual

Nama :

Kelas :

Petugas Pengamatan :

- 1) Petunjuk Penilaian
- Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.
- 2) Rubrik Penilaian Sikap Spritual

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1.	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan sesuatu.				
2.	Mengucapkan rasa syukur atas karunia Tuhan.				
3.	Memberi salam sebelum dan sesudah menyampaikan pendapat/presentasi.				
4.	Mengungkapkan kekaguman secara lisan maupun tulisan terhadap Tuhan saat melihat kebesaran Tuhan.				

5.	Merasakan keberadaan dan kebesaran Tuhan saat mempelajari ilmu pengetahuan.				
	Jumlah skor maksimal = 20				

c. Pedoman penskoran

1) Penskoran

- Skor 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.
- Skor 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan.
- Skor 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.
- Skor 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

b. Penilaian Sikap Sosial

a) Jenis/teknik penilaian

Pengamatan oleh teman sejawat

b) Bentuk Instrumen dan instrumen

Lembar pengamatan sikap sosial

Nama :

Kelas :

Petugas Pengamatan :

1) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

2) Rubrik Penilaian Sikap Sosial

No.	ASPEK	SKOR (1 - 4)
1.	Keberanian a. Sebagai individu memberanikan diri dalam melakukan tugas yang diberikan dengan dipandu guru.	
2.	Kerja sama a. Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran secara aktif dalam kelompok. b. Sebagai anggota kelompok berbagi tugas dengan anggota lain (tidak mendominasi).	

	c. Tidak mengganggu peserta didik yang lain. d. Membantu mempersiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran.	
3.	Tanggung Jawab a. Sebagai peserta didik mengerjakan tugas-tugas dengan baik. b. Berani menerima resiko atas tindakan yang dilakukan. c. Mengembalikan barang yang dipinjamkan dari orang lain. d. Berani meminta maaf jika melakukan kesalahan yang merugikan orang lain.	
4.	Disiplin a. Hadir tepat waktu. b. Menggunakan pakaian olahraga yang telah ditetapkan oleh sekolah. c. Mengikuti seluruh proses pembelajaran sesuai dengan prosedur kerja. d. Mengerjakan tugas yang diberikan tepat waktu.	
	TOTAL SKOR = 16	

b. Pedoman Penskoran

1) Penskoran

- Skor 4, jika seluruh indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.
- Skor 3, jika tiga indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.
- Skor 2, jika dua indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.
- Skor 1, jika hanya satu indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.

c. Penilaian Pengetahuan

- a. Jenis/teknik penilaian
- Ujian tulis
- b. Bentuk Instrumen dan instrumen
- Soal ujian tulis

Nama :

Kelas :

No	ASPEK DAN SOAL UJI TULIS	Jawaban
1.	Fakta a. Sebutkan tahapan yang selalu dilakukan saat melakukan teknik dasar senam lantai guling meroda ?	
2.	Konsep b. Jelaskan tahap-tahap pelaksanaan teknik dasar senam lantai Guling meroda	
	c. Sebutkan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan teknik dasar senam lantai Guling meroda	
3.	Prosedur d. Jelaskan cara melakukan teknik dasar senam lantai gerakan Guling meroda	

No	ASPEK DAN SOAL UJI TULIS	Jawaban
1.	Fakta a. Sebutkan tahapan yang selalu dilakukan saat melakukan teknik dasar senam lantai guling lenting?	
2.	Konsep b. Jelaskan tahap-tahap pelaksanaan teknik dasar senam lantai Guling lenting	
	c. Sebutkan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan teknik dasar senam lantai Guling lenting	
3.	Prosedur e. Jelaskan cara melakukan teknik dasar senam lantai gerakan Guling	

	lenting	
--	---------	--

c. Pedoman penskoran

- 1) Penskoran
 - a) Soal nomor 1
 - (1) Skor 3, jika menjawab 3 dari 3 jawaban benar
 - (2) Skor 2, jika menjawab 2 dari 3 jawaban benar
 - (3) Skor 1, jika menjawab 1 dari 3 jawaban benar
 - b) Soal nomor 2
 - (1) Skor 3, jika semua tahapan benar dan lengkap
 - (2) Skor 2, jika hanya 2 tahapan yang benar
 - (3) Skor 1, jika hanya 1 tahapan yang benar
 - c) Soal nomor 3
 - (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
 - (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
 - (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
 - d) Soal nomor 4
 - (1) Skor 3, jika semua jawaban benar dan berurutan
 - (2) Skor 2, jika hanya sebagian jawaban benar
 - (3) Skor 1, jika tidak ada jawaban benar

d. Penilaian Keterampilan

- a. Jenis/teknik penilaian
 - Uji unjuk kerja oleh guru
- b. Bentuk Instrumen dan instrumen
 - Peserta didik diminta untuk melakukan teknik dasar gerakan guling meroda secara individu dan berpasangan.

Nama :

Kelas :

Petugas Pengamatan :

- 1) Petunjuk Penilaian
 - Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan yang diharapkan.
- 2) Rubrik Penilaian Keterampilan

No.	Aspek yang dinilai	Skor kualitas gerak			
			(3)	(2)	(1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan				
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan				
3.	Sikap akhir melakukan gerakan				
Skor Maksimal (9)					

c. Pedoman penskoran

1) Penskoran (meroda)

- a) Sikap awalan melakukan gerakan
 - a) Berdiri menyamping arah gerakan
 - b) Kedua kaki dibuka selebar bahu
 - c) kedua tangan lurus ke atas di samping kepala, pandangan ke depan,

Skor Baik : jika semua kriteria dilakukan secara benar

Skor Sedang : jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang : jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar
- b) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan
 - a) Turunkan tangan satu persatu ke matras diikuti kaki naik ke atas
 - b) Hingga kedua lengan bertumpu pada matras
 - c) Badan lurus dan kaki membentuk huruf v

Skor Baik : Jika semua kriteria dilakukan secara benar

Skor Sedang : Jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang : Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar
- c) Sikap akhir melakukan gerakan
 - a) Kaki turun secara bergantian
 - b) Berdiri tegak dan tangan ke atas
 - c) Pandangan lurus ke depan

Skor Baik : Jika semua kriteria dilakukan secara benar

Skor Sedang : Jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang : Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

2) Penskoran (guling lenting)

- a) Sikap awalan melakukan gerakan
 - a) Jongkok menghadap arah gerakan
 - b) Kedua lengan dibuka selebar bahu
 - c) Arah pandangan ke depan,

Skor Baik : jika semua kriteria dilakukan secara benar

Skor Sedang : jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang : jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

- b) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan
 - a) Angkat pinggul ke atas dan kedua kaki lurus
 - b) Masukkan kepala diantara dua tangan hingga bahu menyentuh matras
 - c) Lecutkan kedua kaki ke depan atas

Skor Baik : Jika semua kriteria dilakukan secara benar

Skor Sedang : Jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang : Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

- c) Sikap akhir melakukan gerakan
 - a) Kaki menumpu bersamaan dan rapat
 - b) Sikap akhir jongkok
 - c) Pandangan lurus ke depan

Skor Baik : Jika semua kriteria dilakukan secara benar

Skor Sedang : Jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang : Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Wates, 2 September 2014

Mengetahui,
Guru Pembimbing

Mahasiswa PPL

Supardi, S.Pd
NIP. 19600106 198103 1 006

Aditya Bayu Ariyantara
NIM 11601244076

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 4 Wates
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII/1
Materi pokok : Pembelajaran Atletik
Alokasi Waktu : 1 Kali Pertemuan (3 JP/120 menit)

A. KOMPETENSI INTI :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN
KI 1 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.	1.1.a.1. Berdoa sebelum dan sesudah melakukan pembelajaran. 1.1.b.1. Semangat dalam mencoba sesuatu gerakan. 1.1.b.2. Tidak mudah putus asa di saat menemui kesulitan dalam berlatih.

<p>KI 2</p> <p>2.1 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain,dan lingkungan sekitar.</p>	<p>2.1.1.Mengambil dan mengembalikan alat - alat olahraga ke tempat semula</p>
<p>KI 3</p> <p>3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik.</p>	<p>3.3.1 Menyebutkan variasi prinsip dasar lari jarak pendek</p> <p>3.3.2 Menyebutkan variasi prinsip dasar start jongkok</p> <p>3.3.3 Menyebutkan variasi prinsip dasar finish lari jarak pendek</p> <p>3.3.4 Menyebutkan kombinasi prinsip dasar lari, start, dan finish lari jarak pendek</p>
<p>KI 4</p> <p>4.3 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar dengan koordinasi yang baik)</p>	<p>4.3.1 Melakukan variasi prinsip dasar lari jarak pendek</p> <p>4.3.2 Melakukan variasi prinsip dasar start jongkok</p> <p>4.3.3 Melakukan variasi prinsip dasar finish lari jarak pendek</p> <p>4.3.4 Melakukan kombinasi prinsip dasar lari, start, dan finish lari jarak pendek.</p>

C. MATERI PEMBELAJARAN

Lari cepat yaitu lari yang diperlombakan dengan cara berlari secepat-cepatnya (sprint) yang dilaksanakan di dalam lintasan lari menempuh jarak 100 m, 200 m dan 400 m. Lari cepat dapat dilakukan baik oleh pelari putra maupun putri. Di dalam lomba lari cepat setiap pelari tidak diperbolehkan keluar lintasannya masing-masing. Kunci pertama yang harus dikuasai oleh pelari jarak pendek/sprint adalah start atau pertolakan, karena keterlambatan atau ketidaktelitian pada waktu melakukan start sangat merugikan pelari jarak pendek (sprinter). Oleh sebab itu, cara melakukan start yang baik harus benar-benar diperhatikan dan dipelajari serta dilatih secermat mungkin.

Aktivitas Teknik Dasar Start

1. Start panjang (Long start)

Cara melakukan start panjang adalah sebagai berikut.

- a) Sikap jongkok rileks.
- b) Lutut kaki kanan menempel di tanah
- c) Kaki kiri berada di depan dengan posisi jinjit.
- d) Kedua tangan menempel di atas garis start dengan membentuk huruf “v”.
- e) Pandangan rileks ke depan, konsentrasi pada aba-aba start berikutnya.

2. Start menengah (Medium start)

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- a) Sikap jongkok rileks.
- b) Lutut kaki kanan menempel di tanah.
- c) Kaki kiri berada di samping lutut kaki kanan dengan jarak \pm satu kepal.
- d) Kedua tangan menempel di atas garis *start* dengan membentuk huruf “v”.
- e) Pandangan rileks ke depan, konsentrasi pada aba-aba *start* berikutnya.

3. Start pendek (Short start)

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- a) Sikap jongkok rileks.
- b) Lutut kaki kanan menempel di tanah.
- c) Kaki kiri terletak di antara kaki kanan dan lutut kaki kanan.
- d) Kedua tangan menempel di atas garis *start* dengan membentuk huruf “v”.
- e) Pandangan rileks ke depan, dan konsentrasi pada aba-aba *start* berikutnya.

Aktivitas Start Jongkok dengan Aba-Aba Start

Dalam melakukan *start* jongkok, ada tiga tahapan yang disesuaikan dengan aba-aba.

a. Aba-Aba “Bersedia”

Apabila mendengar aba-aba “bersedia”, sikap badan seorang pelari adalah sebagai berikut.

- 1) Salah satu lutut diletakkan di tanah dengan jarak \pm satu jengkal dari garis *start*. Kaki satunya diletakkan tepat di samping lutut yang menempel tanah \pm satu kepal.
- 2) Badan membungkuk ke depan, kedua tangan terletak di tanah di belakang garis *start*, keempat jari rapat, ibu jari terbuka (membentuk huruf v).
- 3) Kepala ditundukkan, leher rileks, pandangan ke bawah, dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.

b. Aba-Aba “Siap”

Apabila ada aba-aba “siap”, sikap badan seorang pelari adalah sebagai berikut.

- 1) Lutut yang menempel di tanah diangkat, panggul diangkat setinggi bahu dan berat badan dibawa ke muka kaki belakang membentuk sudut 120 derajat, sedangkan kaki depan membentuk sudut 90 derajat.
- 2) Kepala tetap tunduk, leher rileks, pandangan ke bawah dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.

c. Aba-Aba “Ya”

Apabila mendengar aba-aba “Ya” atau bunyi pistol, yang perlu dilakukan oleh pelari adalah sebagai berikut.

- 1) Menolak ke depan dengan kekuatan penuh atau gerakan meluncur, tetapi jangan melompat.
- 2) Badan tetap condong ke depan disertai dengan gerakan lengan yang diayunkan.
- 3) Dilanjutkan dengan gerakan langkah kaki pendek-pendek, tetapi cepat agar badan tidak jatuh ke depan (tersungkur).

Teknik lari jarak pendek (100 meter) adalah sebagai berikut.

- a. Prinsip lari cepat, yaitu lari pada ujung kaki, tumpuan kuat agar mendapat dorongan yang kuat
- b. Sikap badan condong ke depan $\pm 60^\circ$, sehingga titik berat badan selalu di depan.
- c. Ayunan lengan kuat dan cepat, siku dilipat, kedua tangan menggenggam lemas agar gerakan langkah kaki juga cepat dan kuat.
- d. Setelah ± 20 m dari garis start, langkah diperlebar dan sikap badan dicondongkan ke depan tetap dipertahankan serta ayunan lengan dan gerakan langkah juga dipertahankan kecepatan serta kekuatan bahkan harus ditingkatkan

Teknik memasuki garis finish

- a. Lari dengan kecepatan tetap/tanpa mengurangi kecepatan
- b. Mencondongkan dada ke depan, atau
- c. Memajukan salah satu bahu

D. METODE PEMBELAJARAN

1. Pendekatan : *Scientific*
2. Model : *Direct Intruction*
3. Metode : Resiprokal

E. MEDIA, ALAT DAN SUMBER PEMBELAJARAN

1. Media Pembelajaran :
 - a. Guru atau model peserta didik yang memperagakan teknik dasar strat jongkok, teknik lari cepat dan memasuki garis finish.


- 2. Alat Pembelajaran :
 - a. Cone
 - b. Lapangan/Aula
 - c. Peluit

- 3. Sumber Belajar :

Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. 2014. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTS Kelas VII. Cetakan Ke – I. Jakarta : Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris, berdoa, presensi, dan • Apersepsi : mengkaitkan materi yang sudah diajarkan, selain itu memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran. • Pemanasan : melakukan pemanasan statis dan dinamis, setelah itu pemanasan dengan bentuk permainan “Satu Sate” <p>Cara bermain:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Siswa ditugaskan mencari pasangan yang hampir sama postur tubuhnya. b) Kemudian dibuat berbanjar saling berhadapan dengan jarak sekitar 2 meter. c) Salah satu banjar/ kelompok diberi nama “satu” dan banjar lainnya diberi nama “sate”. d) Apabila nanti guru menyebut “satu” maka kelompok satu berlari menghindari kejaran pasangannya yang dari kelompok sate hingga sampai batas cone, begitu sebaliknya. e) Guru melakukan permaian tersebut berkali-kali untuk melatih aksi-reaksi siswa. 	30 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> a) Mengamati <p>Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan oleh guru atau peserta didik yang memiliki kemampuan untuk melakukan gerakan start jongkok dan gerakan memasuki garis finish.</p> b) Menanya <p>Peserta didik secara bergantian bertanya tentang tahap-tahap gerakan lari jarak pendek (sprint) atletik jarak pendek 100 m</p> c) Melakukan/mengeksplorasi. <ul style="list-style-type: none"> · mendemontrasikan teknik pada aba-aba bersedia 	80 menit

	<ul style="list-style-type: none">· peserta didik melakukan keterampilan teknik pada aba – aba bersedia· mendemonstrasikan teknik pada aba – aba siap· peserta didik melakukan keterampilan teknik pada aba - aba siap· mendemonstrasikan teknik pada aba-aba ya· peserta didik melakukan keterampilan teknik pada aba – aba ya· mendemonstrasikan teknik gerakan lari· peserta didik melakukan keterampilan teknik gerakan lari· mendemonstrasikan keterampilan gerakan melewati garis finish· peserta didik melakukan keterampilan teknik gerakan melewati garis finish <p>d) Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none">· Menemukan hubungan antara teknik dasar start dengan kecepatan gerakan lari <div data-bbox="591 1049 1308 1315"><p>The diagram illustrates three different starting techniques for running. From left to right: 'Start Pendek' shows a runner in a deep crouch with hands on the ground; 'Start Menengah' shows a runner in a medium crouch with hands on the ground; 'Start Panjang' shows a runner in a shallow crouch with hands on the ground. Each illustration is labeled below with its respective name.</p></div> <ul style="list-style-type: none">· Menemukan hubungan perubahan posisi badan dengan kecepatan lari· Menemukan hubungan dalam teknik gerakan melewati garis finish· Guru melakukan penilaian tentang seluruh gerakan lari jarak pendek 100 m dari start hingga finish.· Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan perlombaan <p>e) Mengkomunikasikan</p> <p>Semua peserta didik berkumpul kemudian melakukan diskusi tentang pengalaman belajar yang telah dia dapatkan kepada seluruh teman dan guru.</p> <p>Peserta didik menunjukkan sikap respek pada orang lain dengan mendengarkan secara seksama setiap ada orang lain yang berpendapat.</p>	
--	--	--

Penutup	<ul style="list-style-type: none">• Peserta didik melakukan pendinginan dengan permainan.• Peserta didik bersama guru melakukan refleksi, menyimpulkan hasil pembelajaran, dan peserta didik menerima tugas dari guru.• Mengakhiri pembelajaran dengan doa dan dibubarkan	20 menit
---------	---	----------

H. Penilaian Pembelajaran

a. Teknik dan Bentuk Penilaian

1) Penilaian Pengetahuan

a) Petunjuk Penilaian

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!

b) Butir Soal Pengetahuan

No.	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran					Nilai Akhir
			1	2	3	Σ	
1.	Jelaskan masing-masing 3cara melakukan teknik start dengan benar. (Bersedia, Siapp, Yakk)						
2.	Jelaskan 3 cara melakukan teknik Lari pada nomor lari jarak pendek 100m dengan benar.						
3.	Jelaskan 3 cara memasuki garis finish dengan baik dan benar.						

a) Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

- Skor 3 : jika peserta didik mampu menjawab 3 pertanyaan di atas.
- Skor 2 : jika peserta didik mampu menjawab 2 dari 3 jawaban.
- Skor 1 : jika peserta didik mampu menyebutkan 1 dari 3 jawaban

2) Penilaian Keterampilan

a) Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek keterampilan diperoleh melalui penilaian proses, yaitu: sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir melakukan suatu proses gerak atletik

b) Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA TEKNIK DASAR DALAM LARI JARAK PENDEK 100 m

Proses Penilaian Gerak				Skor Akhir	Ket
Teknik Start (Skor 3)	Teknik Lari (Skor 3)	Teknik Finish (Skor 3)			
....	

Kriteria Penilaian keterampilan

Kriteria skor :

• Teknik Start (Start Jongkok)

Skor 3 jika :

- Saat aba-aba Bersedia,
 - Tangan dibelakang garis start dan tangan membentuk huruf V
 - Jarak tangan selebar bahu
 - Jarak antara kaki satu dengan lainnya yaitu satu kepal
- Saat aba-aba Siap,
 - Panggul dinaikkan melebihi kepala.
 - Kaki depan membentuk sudut 90 derajat
 - Kaki belakang membentuk sudut 120 derajat
- Pandangan ke depan sewajarnya 1 meter.

Skor 2: jika ada sub-kriteria < 3 yang tidak dilakukan.

Skor 1: jika ada sub-kriteria > 3 yang tidak dilakukan.

• Teknik Lari

Skor 3 jika:

- Sikap badan condong kedepan dan pandangan kedepan,
- Ayunan tangan sampai dahi
- Langkah kaki panjang dan menapak dengan ujung kaki,

Skor 2: melakukan 2 kriteria secara benar

Skor 1: melakukan 1 kriteria dengan benar

• Kriteria Finish

Skor 3 jika:

- Lari terus tanpa mengubah kecepatan
- Badan/dada condong ke depan
- Setelah memasuki garis finish tidak langsung berhenti

Skor 2: jika dua kriteria dilakukan secara benar

Skor 1: jika satu kriteria dilakukan secara benar

3) Penilaian Sikap

a) Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek perilaku (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik mengikuti pembelajaran Lari Jarak Pendek 100m. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (√) dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3 . (Baik=3, Sedang = 2, dan Kurang = 1).

b) Rubrik Penilaian Perilaku

<i>Perilaku Yang Dinilai</i>	<i>CEK (√)</i>		
	Baik(3)	Sedang(2)	Kurang(1)
1. Kerja sama			
2. Tanggung jawab			
3. Menghargai teman			
4. Disiplin			
5. Toleransi			
Jumlah skor maksimal = 15			

Wates, 21 Agustus 2014

Mengetahui,
Guru Pembimbing

Mahasiswa PPL

Supardi, S.Pd
NIP. 19600106 198103 1 006

Aditya Bayu Ariyantara
NIM 11601244076

MATRIKS PPL



Universitas Negeri
Yogyakarta

MATRIKS PELAKSANAAN PROGRAM KERJA PPL UNY

PROGRAM STUDI PJKR

TAHUN 2014

F01

Kelompok Mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMP NEGERI 4 WATES
ALAMAT SEKOLAH : Jalan Terbahsari No.3 Wates
GURU PEMBIMBING : SUPARDI, S. Pd.
WAKTU PELAKSANAAN PPL : 1 Juli - 17 September 2014

NAMA MAHASISWA : ADITYA BAYU ARIYANTARA
NO. MAHASISWA : 11601244076
FAK/PRODI : FIK/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : AHMAD RITHAUDIN, S. Pd, M. Or

No.	Program/Kegiatan	Jumlah Jam per Minggu												Jumlah jam
		Juli					Agustus					September		
		I	II	III	IV	V	I	II	III	IV	V	I	II	
1.	Pelaksanaan PPDB													
	a. Persiapan	5												5
	b. Pelaksanaan	18												18
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut	1	2											3
2.	Pelaksanaan Pesantren Ramadhan													
	a. Persiapan			2										5
	b. Pelaksanaan			12										12
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut			3										3
3.	MOPD													
	a. Persiapan			3										3
	b. Pelaksanaan			15										15
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut			2										2
4.	Pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)													
	a. Persiapan							1	1	1	1	1	1	6
	b. Pelaksanaan							8	8	8	8	8	8	48
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut							1	1	1	1	1	2	7
5.	Pembuatan Media Pembelajaran													
	a. Persiapan							1	1	1	1	1		6
	b. Pelaksanaan							6	6	6	6	6		30
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut							1	1	1	1	1		6

[illegible]



Universitas Negeri
Yogyakarta

**MATRIKS PELAKSANAAN PROGRAM KERJA PPL UNY
PROGRAM STUDI PJKR
TAHUN 2014**

F01

Kelompok Mahasiswa




Universitas Negeri
Yogyakarta

MATRIKS PELAKSANAAN PROGRAM KERJA PPL UNY
PROGRAM STUDI PJKR
TAHUN 2014

F01
Kelompok Mahasiswa

Wates, 15 Juli 2014

Mahasiswa




Aditya Bayu Ariyantara

NIM. 11601244076

Mengetahui,


Dosen Pembimbing Lapangan



Ahmad Rithaudin, S. Pd, M. Or


NIP. 19810125 200604 1 001

Kepala Sekolah



Guryadi, S. Pd, M. Pd

NIP. 19630703 198501 1 001



LAPORAN MINGGUAN



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

TAHUN 2014

F02

untuk
Mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMP N 4 Wates

ALAMAT SEKOLAH : Jl. Terbahsari No. 3 Wates, Kulon Progo

GURU PEMBIMBING : Supardi, S. Pd

NAMA MAHASISWA : Aditya Bayu Ariyantara

NIM : 11601244076

FAK./JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR

DOSEN PEMBIMBING : Ahmad Rithaudin, S. Pd, M. Or

No	Hari / Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Sabtu , 8 Maret 2014	Penerjunan Mahasiswa PPL UNY 2014 di SMP N 4 Wates Observasi proses pembelajaran kelas VII C Observasi sekolah bersama kelompok PPL Observasi Sarpras Penjas	Di terima oleh Bapak Drs. Sunaryo selaku kepala sekolah SMP N 4 Wates. Mengetahui pembelajaran di lapangan kelas VII C Mengetahui situasi sekolah Mengetahui sarpras yang tersedia di SMP N 4		

			Wates		
1.	Minggu ke-1&2 3 – 8 Juli 2014	Penerimaan Peserta Didik Baru, Seleksi Peserta Didik Baru, Pengumuman Peserta Didik baru SMP N 4 Wates	Peserta didik baru kelas VII berjumlah 160 anak yang terbagi dalam 5 kelas.		
1.	Minggu ke-3 14-16 Juli 2014	Masa Orientasi Peserta Didik Baru	Pengenalan lingkungan sekolah kepada peserta didik baru agar dapat beradaptasi dengan SMP N 4 Wates.		
2.	Kamis, 17 Juli 2014	Kegiatan Pesantren dan Buka Bersama kelas VIII	Kegiatan pengajian pesantren kelas VIII yang diisi oleh mahasiswa KKN PPL yang diteruskan oleh bapak Kantun selaku guru Agama Islam. Dilanjutkan dengan buka bersama dan sholat		

			maghrib berjamaah.		
3.	Sabtu, 19 Juli 2014	Konsultasi dengan Guru pembimbing	Karena belum ada jadwal pasti, dan minggu depan sudah libur Idul Fitri hingga tanggal 6 maka hanya pembagian kelas yang diajar.		
1.	Minggu ke-4 21-24 Juli 2014	Pengecatan lapangan basket (penyediaan sarpras)	Mengecat kembali garis-garis lapangan Basket, dan memberi tambahan tulisan dibawah ring dengan tulisan "Patwa".	<ul style="list-style-type: none"> - Kurangnya keahlian mengecat - Cuaca yang panas 	<ul style="list-style-type: none"> - Mengecat secara bersama - Menunggu waktu sore
2.	Minggu ke-5 Jumat, 8 Agustus 2014	Konsultasi dengan Guru Pembimbing	Rencana dan pelaksanaan mengajar untuk minggu depan.		
1.	Minggu ke-6 Selasa, 12 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> • Tes kebugaran kelas VII A 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui tingkat kebugaran tiap siswa 	<ul style="list-style-type: none"> • Banyak peserta didik dengan tingkat 	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan motivasi kepada peserta didik

				kebugaran rendah	
		<ul style="list-style-type: none"> • Tes kebugaran kelas VII E 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui tingkat kebugaran tiap siswa 	<ul style="list-style-type: none"> • Banyak peserta didik dengan tingkat kebugaran rendah 	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan motivasi kepada peserta didik
2.	Rabu, 13 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> • Tes kebugaran kelas VIII E 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui tingkat kebugaran tiap siswa 	<ul style="list-style-type: none"> • Banyak peserta didik dengan tingkat kebugaran rendah 	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan motivasi kepada peserta didik
		<ul style="list-style-type: none"> • Tes kebugaran kelas VIII F 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui tingkat kebugaran tiap siswa 	<ul style="list-style-type: none"> • Banyak peserta didik dengan tingkat kebugaran rendah 	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan motivasi kepada peserta didik
3.	Kamis, 14 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> • Pembuatan RPP • Pembuatan media 	<ul style="list-style-type: none"> • RPP pembelajaran sepakbola kelas VII • Media pembelajaran permainan sepakbola kelas VII 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak ada 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak diperlukan
4.	Jumat, 15 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> • Pembelajaran sepakbola kelas VII C 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik dapat melakukan teknik dasar menendang bola menggunakan kaki bagian dalam dan 	<ul style="list-style-type: none"> • Pembelajaran dilakukan di Alun-alun Wates yang merupakan lapangan umum 	<ul style="list-style-type: none"> • Datang lebih awal dan membuat batas lapangan menggunakan cone

			menahan bola		
5.	Sabtu, 16 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> • Pembelajaran sepakbola kelas VII D 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik dapat melakukan teknik dasar menendang bola menggunakan kaki bagian dalam dan menahan bola 	<ul style="list-style-type: none"> • Pembelajaran dilakukan di Alun-alun Wates yang merupakan lapangan umum 	<ul style="list-style-type: none"> • Datang lebih awal dan membuat batas lapangan menggunakan cone
1.	Minggu ke-7 Selasa, 19 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> • Pembuatan RPP • Pembuatan media 	<ul style="list-style-type: none"> • RPP pembelajaran bolavoli kelas VIII • Media pembelajaran permainan bolavoli kelas VIII 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak ada 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak diperlukan
2.	Rabu, 20 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> • Pembelajaran bolavoli kelas VIII E 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik dapat melakukan permainan bolavoli 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik sulit untuk diarahkan 	<ul style="list-style-type: none"> • Lebih tegas dalam menyampaikan materi
		<ul style="list-style-type: none"> • Pembelajaran bolavoli kelas VIII F 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik dapat melakukan permainan bolavoli 	<ul style="list-style-type: none"> • Pembelajaran dilakukan pada siang hari, lapangan 	<ul style="list-style-type: none"> • Pembelajaran dibuat menarik dan memilih lapangan yang bisa

				berdebu	digunakan tanpa mengganggu aktivitas pembelajaran
3.	Kamis, 21 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> • Pembuatan RPP • Pembuatan media • Pendampingan Upacara Hari PRAMUKA 	<ul style="list-style-type: none"> • RPP pembelajaran lari jarak pendek kelas VII • Media pembelajaran lari jarak pendek kelas VII • Mendampingi kelas VIII A mengikuti Upacara Hari Pramuka di alun-alun Wates. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak ada • Cuaca panas dan ada siswa yang pingsan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak diperlukan • Membagikan air minum yang tersedia
4.	Jumat, 22 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> • Pembelajaran Atletik kelas VII C 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik dapat mengetahui start jongkok, teknik lari 	<ul style="list-style-type: none"> • Pembelajaran dilakukan di Alun-alun Wates yang 	<ul style="list-style-type: none"> • Datang lebih awal dan membuat batas lapangan

			cepat, dan teknik memasuki garis finish	merupakan lapangan umum	menggunakan cone
5.	Sabtu, 23 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> Pembelajaran Atletik kelas VII D 	<ul style="list-style-type: none"> Peserta didik dapat mengetahui start jongkok, teknik lari cepat, dan teknik memasuki garis finish 	<ul style="list-style-type: none"> Pembelajaran dilakukan di Alun-alun Wates yang merupakan lapangan umum 	<ul style="list-style-type: none"> Datang lebih awal dan membuat batas lapangan menggunakan cone
1.	Minggu ke-8 Senin, 25 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> Pembelajaran Atletik kelas VII B 	<ul style="list-style-type: none"> Peserta didik dapat mengetahui start jongkok, teknik lari cepat, dan teknik memasuki garis finish 	<ul style="list-style-type: none"> Pembelajaran dilakukan di Alun-alun Wates yang merupakan lapangan umum 	<ul style="list-style-type: none"> Datang lebih awal dan membuat batas lapangan menggunakan cone
2.	Selasa, 26 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> Pembelajaran Atletik kelas VII A 	<ul style="list-style-type: none"> Peserta didik dapat mengetahui start jongkok, teknik lari cepat, dan teknik memasuki garis finish 	<ul style="list-style-type: none"> Pembelajaran dilakukan di Alun-alun Wates yang merupakan lapangan umum 	<ul style="list-style-type: none"> Datang lebih awal dan membuat batas lapangan menggunakan cone
		<ul style="list-style-type: none"> Pembelajaran Atletik kelas VII E 	<ul style="list-style-type: none"> Peserta didik dapat 	<ul style="list-style-type: none"> Pembelajaran 	<ul style="list-style-type: none"> Datang lebih awal dan

			mengetahui start jongkok, teknik lari cepat, dan teknik memasuki garis finish	dilakukan di Alun-alun Wates yang merupakan lapangan umum	membuat batas lapangan menggunakan cone
	Selasa, 26 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> • Pembuatan RPP • Pembuatan media 	<ul style="list-style-type: none"> • RPP pembelajaran bolabasket kelas VIII • Media pembelajaran permainan bolabasket kelas VIII 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak ada 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak diperlukan
3.	Rabu, 27 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> • Pembelajaran bolabasket kelas VIII E 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik dapat menerima materi dengan baik 	<ul style="list-style-type: none"> • Lapangan yang kurang memadai untuk pembelajaran 	<ul style="list-style-type: none"> • Pada saat bermain bolabasket dipertandingkan dengan kelas VIII B
		<ul style="list-style-type: none"> • Pembelajaran bolabasket kelas VIII F 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mempelajari materi di dalam kelas 	<ul style="list-style-type: none"> • Berbarengan dengan acara pawai Kabupaten Wates maka jam pembelajaran dipangkas 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pembelajaran di dalam kelas
4.	Kamis, 28 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> • Pembuatan RPP 	<ul style="list-style-type: none"> • RPP pembelajaran 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak ada 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak diperlukan

		<ul style="list-style-type: none"> Pembuatan media 	<ul style="list-style-type: none"> Media pembelajaran guling depan kelas VII 		
5.	Jumat, 29 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> Pembelajaran senam lantai (guling depan) kelas VII C 	<ul style="list-style-type: none"> Penilaian guling depan pada akhir pembelajaran 	<ul style="list-style-type: none"> Banyak peserta didik yang tidak berani melakukan 	<ul style="list-style-type: none"> Memberikan motivasi agar peserta didik berani melakukan
6.	Sabtu, 30 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> Pembelajaran senam lantai (guling depan) kelas VII D 	<ul style="list-style-type: none"> Penilaian guling depan pada akhir pembelajaran 	<ul style="list-style-type: none"> Banyak peserta didik yang tidak berani melakukan 	<ul style="list-style-type: none"> Memberikan motivasi agar peserta didik berani melakukan
1.	Minggu ke-9 Senin, 1 September 2014	<ul style="list-style-type: none"> Pembelajaran senam lantai (guling depan) kelas VII B 	<ul style="list-style-type: none"> Penilaian guling depan pada akhir pembelajaran 	<ul style="list-style-type: none"> Banyak peserta didik yang tidak berani melakukan 	<ul style="list-style-type: none"> Memberikan motivasi agar peserta didik berani melakukan
2.	Selasa, 2 September 2014	<ul style="list-style-type: none"> Pembelajaran senam lantai (guling depan) kelas VII A 	<ul style="list-style-type: none"> Penilaian guling depan pada akhir pembelajaran 	<ul style="list-style-type: none"> Banyak peserta didik yang tidak berani melakukan 	<ul style="list-style-type: none"> Memberikan motivasi agar peserta didik berani melakukan
		<ul style="list-style-type: none"> Pembelajaran senam lantai (guling depan) kelas VII E 	<ul style="list-style-type: none"> Penilaian guling depan pada akhir pembelajaran 	<ul style="list-style-type: none"> Banyak peserta didik yang tidak berani melakukan 	<ul style="list-style-type: none"> Memberikan motivasi agar peserta didik berani melakukan
		<ul style="list-style-type: none"> Pembuatan RPP 	<ul style="list-style-type: none"> RPP pembelajaran 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak ada 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak diperlukan

		<ul style="list-style-type: none"> Pembuatan media 	<ul style="list-style-type: none"> guling meroda dan guling lenteng kelas VIII Media pembelajaran guling meroda dan guling lenteng kelas VIII 		
3.	Rabu, 3 September 2014	<ul style="list-style-type: none"> Pembelajaran senam lantai (guling meroda dan guling lenteng) kelas VIII E 	<ul style="list-style-type: none"> Peserta didik mengetahui gerakan meroda dan guling lenteng 	<ul style="list-style-type: none"> Banyak peserta didik yang tidak berani melakukan 	<ul style="list-style-type: none"> Memberikan motivasi agar peserta didik berani melakukan
		<ul style="list-style-type: none"> Pembelajaran senam lantai (guling meroda dan guling lenteng) kelas VIII E 	<ul style="list-style-type: none"> Peserta didik mengetahui gerakan meroda dan guling lenteng 	<ul style="list-style-type: none"> Banyak peserta didik yang tidak berani melakukan 	<ul style="list-style-type: none"> Memberikan motivasi agar peserta didik berani melakukan
4.	Kamis, 4 September 2014	<ul style="list-style-type: none"> Pembuatan RPP Pembuatan media 	<ul style="list-style-type: none"> RPP pembelajaran bolavoli kelas VIII Media pembelajaran permainan bolavoli kelas VIII 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak ada 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak diperlukan
5.	Jumat, 5 September 2014	<ul style="list-style-type: none"> Pembelajaran bolavoli kelas VII C 	<ul style="list-style-type: none"> Peserta didik dapat melakukan teknik 	<ul style="list-style-type: none"> Ada peserta didik yang sulit 	<ul style="list-style-type: none"> Lebih tegas dan menjadikan peserta

			passing bawah dan servis bawah	dikondisikan	didik tersebut sebagai contoh di depan
6.	Sabtu, 6 September 2014	<ul style="list-style-type: none"> Pembelajaran bolavoli kelas VII D 	<ul style="list-style-type: none"> Peserta didik dapat melakukan teknik passing bawah dan servis bawah 	<ul style="list-style-type: none"> Ada peserta didik yang sulit dikondisikan 	<ul style="list-style-type: none"> Lebih tegas dan menjadikan peserta didik tersebut sebagai contoh di depan
1.	Minggu ke-10 Senin, 8 September 2014	<ul style="list-style-type: none"> Pembelajaran bolavoli kelas VII B 	<ul style="list-style-type: none"> Peserta didik dapat melakukan teknik passing bawah dan servis bawah 	<ul style="list-style-type: none"> Ada peserta didik yang sulit dikondisikan 	<ul style="list-style-type: none"> Lebih tegas dan menjadikan peserta didik tersebut sebagai contoh di depan
2.	Selasa, 9 September 2014	<ul style="list-style-type: none"> Pembelajaran bolavoli kelas VII A 	<ul style="list-style-type: none"> Peserta didik dapat melakukan teknik passing bawah dan servis bawah 	<ul style="list-style-type: none"> Ada peserta didik yang sulit dikondisikan 	<ul style="list-style-type: none"> Lebih tegas dan menjadikan peserta didik tersebut sebagai contoh di depan
		<ul style="list-style-type: none"> Pembelajaran bolavoli kelas VII E 	<ul style="list-style-type: none"> Peserta didik dapat melakukan teknik passing bawah dan servis bawah 	<ul style="list-style-type: none"> Ada peserta didik yang sulit dikondisikan 	<ul style="list-style-type: none"> Lebih tegas dan menjadikan peserta didik tersebut sebagai contoh di depan

		<ul style="list-style-type: none"> • Pembuatan RPP • Pembuatan media 	<ul style="list-style-type: none"> • RPP pembelajaran lari jarak pendek kelas VIII • Media pembelajaran lari jarak pendek kelas VIII 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak ada 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak diperlukan
3.	Rabu, 10 September 2014	<ul style="list-style-type: none"> • Pembelajaran atletik kelas VIII E 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik dapat menerima materi dengan baik 	<ul style="list-style-type: none"> • Ada peserta didik yang sulit dikondisikan 	<ul style="list-style-type: none"> • Lebih tegas dan menjadikan peserta didik tersebut sebagai contoh di depan
		<ul style="list-style-type: none"> • Pembelajaran atletik kelas VIII F 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik dapat menerima materi dengan baik 	<ul style="list-style-type: none"> • Ada peserta didik yang sulit dikondisikan 	<ul style="list-style-type: none"> • Lebih tegas dan menjadikan peserta didik tersebut sebagai contoh di depan

Wates, 18 September 2014

Mengetahui,

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Ahmad Rithaudhin, S. Pd, M. Or
NIP. 19810125 200604 1 001

Supardi, S. Pd
NIP. 19600106 198103 1 006

Aditya Bayu Ariyantara
NIM. 11601244074

LAPORAN DANA



Universitas Negeri
Yogyakarta

**LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL UNY
PROGRAM STUDI PJKR
TAHUN 2014**

F03

Untuk Mahasiswa

NOMOR LOKASI :
NAMA LOKASI/ LEMBAGA : SMP NEGERI 4 WATES
ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : JALAN TERBAHSARI NO.03 WATES

No.	Nama Kegiatan	Hasil Kuantitatif/ Kualitatif	Serapan Dana (Dalam Rupiah)				Jumlah
			Swadaya/Sekolah/ Lembaga	Mahasiswa	Pemda Kabupaten	Sponsor/ Lembaga lainnya	
1.	Pembuatan Media Pembelajaran Penjas			✓			Rp. 100.000,-
2.	Pengecatan Lapangan Basket			✓			Rp. 200.000,-
3.	Lain-lain			✓			Rp.180.000,-

Keterangan : semua bentuk bantuan dan swadaya dinyatakan/dinilai dalam rupiah menggunakan standar yang berlaku di lokasi setempat

Mengetahui,

Kepala Sekolah / Pimpinan Lembaga

Dosen Pembimbing Lapangan

Ketua Kelompok KKN-PPL

Guryadi, S.Pd, M.Pd

NIP : 19630703 198501 1 001

Ahmad Rithaudin, S. Pd, M. Or

NIP : 19810125 200604 1 001

Ines Ika Saputri

NIM : 11205244015

KARTU
BIMBINGAN
PPL



KARTU BIMBINGAN PPL

PUSAT PENGEMBANGAN PPL DAN PKL

LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN (LPPMP) UNY
TAHUN ...2014.

F04

UNTUK MAHASISWA

Nama Sekolah / Lembaga : SMP N 4 WATES
Alamat Sekolah : Jl. Terbahsari no.3 Water Kulon Progo Fax./ Telp. Sekolah :
Nama DPL PPL : Ahmad Rithaudin, S.Pd, M.Or
Prodi / Fakultas DPL PPL : PSKR / PSKR
Jumlah Mahasiswa PPL : 2

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PPL
1.	15 / 7 / 14	2	Konfirmasi Prog. PPL		
2.	22 / 8 / 14	2	Evaluasi pelaksanaan PPL		
3.	10 / 9 / 14	2	Evaluasi pelaksanaan PPL		
4.	16 / 9 / 14	2	Evaluasi PPL.		

PERHATIAN :

- ☛ Kartu bimbingan PPL ini dibawa oleh mhs PPL (1 kartu untuk 1 prodi).
- ☛ Kartu bimbingan PPL ini harap diisi materi bimbingan dan dimintakan tanda tangan dari DPL PPL setiap kali bimbingan di lokasi.
- ☛ Kartu bimbingan PPL ini segera dikembalikan ke PP PPL & PKL UNY paling lambat 3 (tiga) hari setelah penarikan mhs PPL untuk keperluan administrasi.



Mengetahui,
Kepala Sekolah / Lembaga

GURYADI SR, M.Pd
NIP. 19630703 1985 01 1 001

Water, 17 September 2014
Mhs PPL Prodi ..PSKR

Aditya Bayu A

**FOTO
KEGIATAN
PEMBELAJARAN**

FOTO KEGIATAN PEMBELAJARAN

